№24 (474) ноябрь–декабрь 2014

АйБолит

Здоровье
Медицина
12+ Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Хвощ и шиповник дробят камни

Компресс из творога полезен для лёгких

Не ходите в мороз без головного убора!

Сенсация!

ПОБЕДА НАД РАКОМ БЛИЗКА

Недавно израильские ученые Института Вейцмана в Реховоте под руководством профессора Лея Айзенбаха доказали, что случаи чудесного излечения от рака без помощи лекарств и хирургического вмешательства — вовсе не шарлатанство. Так действительно бывает, когда иммунная система, распознав раковые клетки, уничтожает их все до последней. Но почему это не происходит всегда? Ученые выяснили, что раковые клетки умеют перехватывать информацию, поступающую к иммунной системе, и до определенного момента оставаться для нее невидимыми. Это во-первых. А во-вторых, они отлично маскируются под клетки здоровые. Настоящее же достижение израильтян, которое вполне тянет на Нобелевскую премию, заключается в том, что они создали белки, помогающие иммунной системе безошибочно распознавать рак и уничтожать его в зародыше. Без химиотерапии, лекарств и хирургических операций. Новейшие противораковые препараты, созданные на основе этих белков, уже прошли успешные испытания и через несколько лет, возможно, появятся на рынке.

В РОССИИ ВЫРАЩЕНА НОВАЯ ПЕЧЕНЬ

Российские трансплантологи вырастили биоискусственную печень. Разработка проводилась под руководством академика РАН Сергея Готье, имеющего колоссальный опыт по пересадке печени. Такой орган с нетерпением ждут люди, страдающие печеночной недостаточностью, циррозом печени и вирусным гепатитом. Над созданием таких сложных органов, как печень, почки, легкие и сердце, в последние годы бьются ученые ведущих научных лабораторий США и Японии, но дальше стадии изучения на животных никто не продвинулся. Российские ученые пока впереди.

БОИТЕСЬ, ЧТО ВАС СГЛАЗЯТ? ПОСТУЧИТЕ ПО ДЕРЕВУ. А ЕСЛИ НЕ БОИТЕСЬ, ТО... ДАЙТЕ В ГЛАЗ.

Знаете ли вы, что...

● Обладатели редкой IV группы крови в пожилом возрасте более подвержены слабоумию и у них часто появляются проблемы с памятью. Меньше всего потерять рассудок рискуют люди с I группой крови. Они же реже болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями.

● Курильщики хуже переносят боль, чем люди, у которых нет этой вредной привычки. Но самые терпеливые те, кто вообще никогда не брал в рот сигарету. И еще доказано, что на курящих хуже действуют обычные обезболивающие препараты, которые вводят при проведении хирургических операций, и послеоперационный период у них проходит тяжелее и болезненнее.

● Всегда считалось, что соевые добавки полезны для женского здоровья. Оказалось, все наоборот: соя стимулирует рак молочной железы. В связи с этим ученые не рекомендуют злоупотреблять соей, особенно если в семье кто-то болен или болел раком груди.

Новости

АВСТРАЛИЙСКИЕ окулисты заявили: плач можно использовать для диагностики рака. Выяснилось, что в слезах онкобольных повышено количество белка, который содержится в зараженных клетках.

ВОРЕНБУРГЕ из продажи изъята партия китайского травяного чая, в котором обнаружена ртуть. На резкое ухудшение самочувствия после употребления такого чая, который купили в аптеке, пожаловались десятки граждан.

ОТ ПЕРЕДОЗИРОВКИ обезболивающих препаратов, выдаваемых по рецепту, ежегодно погибает не менее 17 тысяч человек. То есть больше, чем от героина и кокаина вместе взятых. Напоминаем, бесконтрольный прием препаратов, действующим веществом которых является парацетамол, опасен.

УБОРКА дома благоприятно воздействует на психику женщины и даже может избавить ее от депрессии, считают британские ученые. Для стабильного результата домашним делам следует уделять не менее 20 минут в день и двигаться в быстром темпе, чтобы чувствовалась физическая нагрузка.

КУБИНСКИЕ ученые объявили о создании эффективной вакцины от гепатита С. Препарат получил название «Гербервирон». Также недавно кубинские медики объявили о выпуске новой, предназначенной для младенцев вакцины сразу от пяти распространенных детских заболеваний, которая придет на смену используемой во всем мире тройной вакцине.

■ ЧТО ТАКОЕ СЧАСТЛИВОЕ ДЕТСТВО? СУХОЙ ПАМПЕРС, КРЕПКОЕ ЗДОРОВЬЕ, ЧТО-НИБУДЬ ВЕСЕЛОЕ ПО ТЕЛИКУ И РЯДОМ ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ЛЮБИТ ТЕБЯ БОЛЬШЕ ВСЕГО НА СВЕТЕ.

■ ЧТО ТАКОЕ СЧАСТЛИВАЯ СТАРОСТЬ? ДА ТО ЖЕ САМОЕ.

Врачи ковырялись в её мозгу, а она... играла на скрипке!

Такой случай произошел в одной из клиник Тель-Авива (Израиль). 20 лет Наоми из Литвы страдала тремором рук. Из-за этого она не только не могла играть перед публикой, но и даже пить чай, не расплескав его. Единственный шанс вылечиться — операция по вживлению мозгового электростимулятора. Чтобы понять, куда именно имплантировать электрод длиной 1,3 мм, хирурги попросили пациентку играть во время операции на скрипке. И вот прибор встал на место, женщина заиграла Моцарта идеально ровно. Операция прошла успешно. Теперь Наоми сможет снова устраивать концерты, потому что вернулась к нормальной жизни.

Ситуация **Прикинь на себя**

Днём в сон клонит...

ДНЕВНАЯ СОНЛИВОСТЬ ОСОБЕННО МУЧАЕТ ЛЮДЕЙ ОСЕНЬЮ И ЗИМОЙ, КОГДА ДНИ СТАНОВЯТСЯ КОРОЧЕ И ТЕМНЕЕ. КАК БЫСТРО ВЗБОДРИТЬСЯ?

Массаж. Энергично потрите ладони одна о другую, чтобы возникло ощущение тепла. Затем разомните мочки и заднюю поверхность ушей. Это улучшит кровообращение и активизирует работу нервной системы. Разомните основание головы, где она соединяется с позвоночником.

Легко постучите пальцами по макушке. Если не боитесь испортить прическу, расчешите волосы в разные стороны. Помассируйте кулаком предплечья. Разомните пальцы рук, щипками пройдясь от кончика до основания каждого.

В течение жизни человек сбрасывает около 40 кг кожи, ежемесячно полностью обновляя свою оболочку.

Физические упражнения. Вытягивание: встаньте, поставьте ноги на ширину плеч, руки свободно опустите, глаза прикройте. Сплетите руки в замок и медленно поднимите их над головой. Потянитесь всем туловищем, поверните кисти ладонями вверх, вытяните позвоночник. Постойте так несколько секунд и вернитесь в исходное положение.

Наклоны: стоя, сплетите руки сзади в вывернутый замок — ладонями вниз. Медленно поднимите руки, насколько это возможно. Наклонитесь вперед так, чтобы ноги и верхняя часть туловища образовали прямой угол. Попробуйте еще больше отвести назад сплетенные руки. Постойте так несколько секунд, вернитесь в исходное положение. Если стесняетесь, выполняйте упражнение сидя.

Еда. Можно съесть дольку горького шоколада или что-нибудь кислое: апельсин или киви. А можно пожевать мятную жевательную резинку: она холодит и освежает.

Сон. Конечно, лучшее средство от сонливости — сон. В Японии в офисах есть специальные комнаты отдыха, где человеку можно поспать 45 минут. А россиянам за рабочим столом можно просто несколько минут посидеть с закрытыми глазами или положить голову на стол и вздремнуть. Эта дрема окупится заметным приливом сил.

Свет. Если на улице солнечно, посмотрите несколько минут в окно. От яркого света перестанут вырабатываться «сонные» гормоны.

Вода. Бодрит контрастное умывание в течение нескольких минут. Не хотите смывать макияж? Съешьте мороженое, выпейте воду со льдом, но немного, чтобы не простудиться. Вообще пить надо больше: стакан воды комнатной температуры с утра, затем — после завтрака, за 30 минут до обеда, через час после обеда, до и после ужина.

Ароматерапия. Замечено: запах лимона при работе на компьютере сокращает количество ошибок. Положите перед собой разрезанный плод, и его аромат взбодрит вас.

Дыхание. Выйдите на улицу или хотя бы встаньте перед открытым окном и медленно подышите минут пять.

А. С. Мишина, терапевт, врач высшей категории

Сезонная проблема

*** Тем, у кого постоянно мерзнут руки и ноги**, советуем растирать их скипидарной мазью. Она недорогая, продается в аптеках. Скипидар, проникая через кожу, расширяет капилляры и усиливает кровообращение в мельчайших сосудах. Поэтому кожа быстро становится розовой, теплой. Такая процедура особенно полезна пожилым. Впрочем, даже у подростков бывают синюшные руки — признак застоя венозной крови.

*** Мерзнут подошвы?** Высыпьте на противень 1 кг сухого гороха и, помыв ноги, встаньте на него. Держась за подоконник, прокатывайте горох стопой от пяток до пальцев, а потом, на счет два, от пальцев до пяток — и так столько раз, сколько вам лет. Затем наденьте шерстяные носки — и в постель. То же самое сделайте на второй день, на третий... Кому-то хватает двух процедур, чтобы ноги перестали мерзнуть, а кому-то требуется больше.

Полезно знать

Спецназовцы, чтобы привести себя в боевую готовность, встают в позу, чуть согнув ноги, как лыжник, корпус расслаблен, руки, словно плети, свисают вниз. И начинают энергично топать ногами, помогая себе согнутыми в локтях руками — вверх-вниз. Кисти сжаты в кулаки. Через несколько секунд в голове прояснится, а от сонливости не останется и следа.

Очнувшись, Борис заговорил на иностранном языке...

Студент с трудом выжил после автомобильной аварии.

22-летний Борис попал в страшную автомобильную аварию, после которой больше недели провел в коме. Придя в себя, он обратился к медсестре с просьбой дать ему воды и листок бумаги. Сказал он это не на своем родном языке, а на китайском, который недавно начал изучать. На бумаге он написал иероглифами, что любит родителей и обязательно выживет. Когда же в палате появились отец и мать, парень обнаружил, что с трудом их понимает, а ответить и вовсе не может. Оказалось, что русский он забыл. Борису понадобилось несколько дней, чтобы снова заговорить на родном языке. Окончательно поправившись, он отправился в Шанхай, чтобы изучать там финансы. Парень безумно благодарен судьбе за этот подарок, которым она его наградила! В истории медицины это не первый подобный случай.

Не ходите в мороз без головного убора

ВОТ ТАКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ОЖИДАЮТ ЛЮБИТЕЛЕЙ ХОДИТЬ БЕЗ ШАПКИ.

Ослабляется иммунитет

При температуре выше нуля шапки и шляпы можно не носить, если вы не переболели недавно или не склонны к частым простудам. Но как только столбик на градуснике упадет ниже отметки «ноль», не выходите на улицу без головного убора. Переохлаждение головы очень быстро ослабляет организм, понижает иммунитет и повышает риск таких хронических заболеваний, как грипп и ОРВИ.

Страдают уши

Волосы в морозный день недостаточно защищают уши. На холодном ветру они обмораживаются первыми и начинают болеть. Не меньше болят они и в том случае, когда вы после холода входите в теплое помещение — уши плохо переносят резкий контраст температуры. И как результат — отит или фурункулы в слуховом проходе. Также нарушается питание слухового нерва, из-за чего может снизиться слух. Не забывайте и о том, что все органы в голове находятся рядом и связаны друг с другом: воспалится один — подхватят и другие. Слуховые проходы, слизистые носа, миндалины... Появилась проблема в одном месте, появятся и другие — за ангиной следует гайморит, за гайморитом — фронтит...

Поражение лицевых нервов

Холодный ветер и мороз поражают нервную систему. Нарушается кровообращение, сосуды сужаются, это ведет к невралгии лицевого и тройничного нервов. Воспаление тройничного принесет сильную стреляющую боль, а поражение лицевого может привести к тому, что половину лица буквально перекосит.

Потеря волос

Не надеваете головной убор, потому что не хотите испортить прическу? Напрасно. Укладка не пострадает, а вот сама шевелюра — даже очень. Холод вызывает сужение сосудов, от чего ухудшается кровоснабжение. Это приводит к ухудшению питания волосяных луковиц, сухости кожи головы и, как результат, выпадению волос. Как минимум, они становятся тусклыми и ломкими.

Менингит

С детства мамы заставляют своих детей носить шапки, пугая менингитом. На самом деле подхватить менингит, просто находясь на холоде, нельзя. Но он легко развивается при ослабленном иммунитете и переохлаждении. Менингит — воспаление мозговой оболочки. Если вовремя не пролечиться, он может стать причиной глухоты и эпилепсии.

Пригодится

Для лечения депрессии, фобий и душевных болезней в старину использовалось теплое коровье молоко. Им поили и растирали больного, читая такую молитву: «Во имя Отца, и Сына, и Святаго Духа. Холю, лелею раба Божьего (имя больного), молю об исцелении и заступничестве, ибо дорога его ввысь, а не вниз, ибо судьба его добра, а не зла. Аминь».

Ёшкин кот!

ПРОЗРАЧНЫЙ МОСТ

В Китае построен 300-метровый мост, пол которого изготовлен из стекла. Прозрачный мост соединяет две горные вершины на высоте 180 метров. Мост выдерживает ветер скоростью до 220 км/ч и жару в 60°С. Сейчас он считается самым страшным развлечением в мире. Специально обученный персонал готов помочь любому посетителю перейти мост.

ТАКАЯ ЕДА ВНЕ ЗАКОНА

Хозяин бара в Испании решил, что любовь к алкоголю не заставит его посетителей проводить каждый вечер именно в его заведении. И в качестве закуски ввел в меню кокаин. Наркотик банально насыпался в тарелку, а сверху прикрывался арахисом. Владельца бара в итоге арестовали.

В Испании вообще не проблема купить чизбургер с марихуаной. Правда, пахнет он совсем не сыром! Под верхнюю булочку кладут недокуренную папиросу с марихуаной. А в Нидерландах, где употребление легких наркотиков не запрещено, распространены кексы, конфеты и пиво с марихуаной.

Прикинь на себя

Купила я на осень белое пальто и чувствую себя счастливой!

Когда я жила с родителями и была чуть младше, мама всегда покупала мне одежду темных тонов, на свой вкус, моего мнения не спрашивала. О том, что мне нравилось, говорила: «Ты такое носить не будешь». На весну и лето мне всегда покупали черные вещи, по выражению мамы, «чтобы грязь была не видна», чтобы реже стирать. Хотя стирала-то не мама, а машинка, включающаяся нажатием одной кнопки.

Я родилась осенью, но никогда не любила это время года, потому что вокруг слякоть, грязь, все люди ходят в темном. Сейчас зарабатываю сама, живу с мужем, в прошлом году купила себе белое пальто. Потому что осенью, когда все мрачные и угрюмые — ведь большинство людей думают так же, как моя мама, — я на их фоне в белом пальто чувствую себя счастливой. Когда выбирала белое пальто, понимала, что буду покупать отбеливатель и чаще стирать вещь — ведь грязь-то заметнее, если чем-то капнуть, испачкаться, вид уже не тот. Да, все так и есть: стираю пальто часто, оно долго сушится — 3-4 дня. Зато надеваю его с огромным наслаждением, в дополнение к нему повязываю черный шарф, надеваю перчатки, белую вязаную шапочку, беру в руки белый зонт — и чувствую себя моделью с обложки. Живем один раз, и хочется быть неотразимой, яркой, носить то, что нравится. Чего и всем желаю!

Светлана, Орловская обл.

Мы глазами иностранцев

Во всём виноват сквозняк

Он очень коварен. Большинство русских считают его причиной всех своих болезней. Если вы приехали в Россию надолго, то должны знать все об этом тихом убийце.

Русские боятся сквозняка. Большую часть дня окна в помещении закрыты, в нашем офисе — именно из-за боязни свежего воздуха. Если вы открыли окно на продолжительное время, то немедленно заболеете. И причиной вашей болезни будет «дьявольский» сквозняк. Если простудились, вам скажут: это из-за того, что вы вечером открыли на три минуты окно. Если, не дай бог, заболели полиомиелитом, то только потому, что слишком часто впускали в помещение свежий воздух.

Но дело в том, что «дьявольский» воздух, поступающий в окно, все тот же самый, которым мы дышим на улице, и не надо быть доктором медицинских наук, чтобы понять: этот воздух сам по себе не может никого сделать больным. Естественно, длительное воздействие низких температур не будет для вас полезным, но, извините, риск от этого заболеть куда меньше, чем подхватить туберкулез от бомжей у метро.

Вот я открыл окно, и первая фраза, которую услышал от коллеги: «Тебя не продует?» Ответ на этот вопрос всегда один: «Нет». На самом деле я еще ни разу не заболел сидя у открытого окна.

Когда думаю об этом «продует», сразу вспоминаю свою соседку по съемной квартире. Однажды к нам приехал ее отец, чтобы заплатить за жилье, пока девушка была в отъезде на каникулах. Когда я открыл ему дверь, он пыхтел и задыхался так, словно с ним сейчас случится сердечный приступ. Мужчина отлеживался у нас минут двадцать и, честно говоря, выглядел неважно. Он был человеком средних лет, несколько грузным, и я подумал, что он взбежал вверх по лестнице.

Когда я спросил его, что случилось, он ответил, что на пять минут открыл на работе окно, и вот результат. Обычно русские говорят: «Шею продуло» (в этом случае они повязывают шарф), но тут чертов ветер вызвал чуть ли не инфаркт! Знаете, я не врач, но уверен: сквозняк не может вызвать сердечный приступ.

Кроме того, знайте: русские уверены, что, если долго сидеть на чем-то холодном, можно стать бесплодным. Даже летом.

Ник Стивенсон, Московская обл.

Бегом от простуды!

ЭТИ ПРОСТЫЕ СОВЕТЫ ПОМОГУТ НЕ ПОДХВАТИТЬ ПРОСТУДУ, КОГДА ВСЕ ВОКРУГ КАШЛЯЮТ И ЧИХАЮТ.

1 Промывайте нос подсоленной теплой водой. Солевой раствор делает слизистую носа некомфортной для вирусов и микробов, поэтому болезнетворные организмы погибают в считанные секунды, не успев размножиться. Как выполнять эту процедуру? Понадобятся стакан воды и чуть больше 1/2 чайн. ложки соли. Можно использовать специальные спреи для промывания носа на основе морской воды — они продаются в аптеке.

2 Наши предки по-своему боролись с простудой: «Если хочешь тело согреть — вылей на голову ушат горячей воды, ежели хочешь бодрости — пей студеную воду, если хочешь здоровым быть — ухни поочередно». В условиях городских квартир эту процедуру заменит контрастный душ. После него разотритесь жестким махровым полотенцем.

3 Позвольте своему организму выспаться. Приучите себя ложиться и вставать в одно время. Самый полезный сон для иммунитета — с 21.00 до 3.00. Именно в этот период организм усиленно восстанавливается. Помните об этом, если простудились!

4 С утра нужно съедать зубчик чеснока. Чтобы избежать неприятного запаха, не жуйте чеснок, а режьте на дольки и глотайте, запивая медовым напитком. Кстати, лимонный сок нейтрализует чесночный запах, так что все напитки с лимоном, в том числе и чай, — двойной удар по простуде. Не нравится чеснок? Можно заменить его ложкой измельченного имбиря, перетертой смородиной, клюквой, малиной или брусникой.

5 Старайтесь больше двигаться! Регулярные физические нагрузки ускоряют циркуляцию лимфы — жидкости, которая доставляет иммунные клетки на «поле боя». Если нет возможности заниматься спортом — гуляйте на свежем воздухе около 2 часов в день. Старайтесь не переохлаждаться и не перегреваться — это снижает иммунитет.

6 При первых признаках дискомфорта в носоглотке начните полоскать горло отваром шалфея (1 чайн. ложка травы на 1 стакан воды) и настойкой прополиса (продается в аптеке). Чередуйте: прополоскали шалфеем, через полчаса — настойкой прополиса.

Н. С. Ляхова, терапевт, врач высшей категории

Некрасиво получилось!

Шикарный букет, созданный в честь Дня города дизайнерами Ростова, растащили за несколько минут.

Кто-то из толпы первым вытащил цветок... Прохожие заволновались: «Так весь шар растащат!» — « А, все равно растащат, уж лучше мы, чем другие», — сказал народ. И вот уже все выдергивают цветы и букетики. Парни помоложе, словно обезьяны, карабкаются наверх, выщипывают хризантемы и кидают их в толпу. От цветочного глобуса остался лишь скелет каркаса. Эх, некрасиво получилось!

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Сезонная проблема

Простуда бьёт ниже пояса

В МЕЖСЕЗОНЬЕ ЦИСТИТ И ПИЕЛОНЕФРИТ — САМЫЕ ЧАСТЫЕ УРОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ.

Что может их спровоцировать?

Оба заболевания — инфекционно-воспалительные, только при цистите страдает слизистая мочевого пузыря, а при пиелонефрите болезнетворные микроорганизмы атакуют почечные лоханки, которые собирают отфильтрованную почками мочу и направляют ее в мочевой пузырь.

Часто все начинается с цистита, а он тянет за собой пиелонефрит. Почечные болезни не терпят самолечения и, если правильно не лечиться, быстро переходят в хроническую форму, досаждая человеку по 2-3 раза в год.

В плену у цистита

Резкая боль внизу живота и постоянные позывы в туалет испытывают многие дамы. Это цистит. Половина девушек к 25 годам хотя бы раз сталкивалась с этой болезнью. У каждой третьей острый цистит переходит в хронический, в результате бывает три или более обострений в год. Мужчины циститом болеют редко, но если уж заболевают, то он часто переходит в уретрит и простатит.

Пиелонефрит атакует слабых

Пиелонефрит называют простудой ниже пояса, потому что чаще всего он начинается с резкого переохлаждения. Если в этот момент организм ослаблен вирусной простудой, стрессом, недостатком витаминов, то воспаление неизбежно.

Главный признак инфекционного воспаления почечной лоханки — тянущая боль в пояснице и повышение температуры до 37,3-37,5°С. Коварство болезни в том, что долгое время она может никак не проявляться, кроме как слабыми поясничными болями, на которые многие и внимания не обращают. До 40% больных пиелонефритом не догадываются о своей проблеме до тех пор, пока их не свалят нестерпимая боль в пояснице или боку и лихорадка с ознобом, по поводу чего приходится вызывать скорую.

Бессимптомно протекающий пиелонефрит постепенно переходит в хронический. Воспаляются соседние органы: яичники, матка, прямая кишка, могут воспалиться миндалины. Поэтому урологи часто рекомендуют пациентам-почечникам обследоваться у других специалистов — гинеколога и проктолога.

Инфекцию — долой!

Лечат цистит и пиелонефрит антибиотиками и строго под наблюдением врача-нефролога. Только специалист может грамотно подобрать препарат и схему лечения. Антибиотики назначаются в комплексе с противовоспалительными препаратами, физиотералевтическими процедурами (электрофорезом), массажем и диетотерапией. При цистите делают промывание мочевого пузыря — 5-10 процедур, в зависимости от тяжести заболевания. Лечение почек с помощью трав тоже эффективно.

Нездоровы почки? Меняем образ жизни

Очень важно соблюдать постельный режим. В горизонтальном положении, тепле и покое почки лучше снабжаются кровью. И еще нужно соблюдать строгую диету: исключить из рациона все острое, соленое, жареное и копченое, пряности, соления, соусы и приправы — все, что раздражает стенки почечных лоханок. От сладкого, жирного, шоколада тоже придется отвыкать. Налегайте на овощи и кисломолочные продукты, кисели, компоты из сухофруктов, ягодные морсы и зеленый чай с молоком.

В. Д. Хорошенко, уролог, врач высшей категории

ТОЛЬКО НАШ ЧЕЛОВЕК СНАЧАЛА ОБУЕТСЯ, А ПОТОМ БЕГАЕТ ОБУТЫМ ПО ДОМУ И ВЫКЛЮЧАЕТ СВЕТ.

От метеоризма

● Избавиться от метеоризма, помочь работе вялого кишечника, повысить кислотность желудочного сока поможет настой из листьев сельдерея.

● Очень хорошо снимает боли и борется с процессом газообразования настой мяты на молоке: залейте 1 стаканом горячего молока 1 ст. ложку мяты, настаивайте 40 минут, процедите и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день.

● В кишечнике появляются газы, если человек привык быстро есть и при этом говорить. В таких случаях от боли в животе помогает рассол квашеной капусты. Смешайте его с водой (1:6) и принимайте по 1 ст. ложке каждый час. Не повредит и измельченная в порошок полынь — добавляйте ее по щепотке в пищу как приправу.

ЛАПША из писем читателей

Ой, что со мной творилось на днях! То аппетит полностью пропадал, то постоянно надо было что-то жевать. Одним словом, простыла.
Лилия М., Ставрополь

Девушки, если вы хотите занять место чьей-то жены, то сначала как следует разузнайте, как этой жене живется. Может, ну ее, эту вакансию?
Маргарита, Вологодская обл.

Поссорились с мужем, общаемся через SMS-ки. Пишу ему: «Дочку в садике похвалили». Муж в ответ: «У такой умной мамы не может быть глупых детей». Я: «Согласна, но у нас еще и папа есть». И все, больше не пишет.
Марина, Воронеж

На приёме у уролога — *Авторитеты дают советы*

Камни в почках

МАМА, ПАПА И БРАТ БОЛЕЮТ...

Мама, папа и старший брат болеют мочекаменной болезнью. Боюсь, что и меня постигнет та же участь. Как предупредить болезнь?
Ю. Карнаухова, Молдавия

Часто к образованию почечных камней приводит употребление жесткой воды, богатой кальцием. Такая вода всегда дает много накипи на стенках чайника. Схожая «накипь» может появиться в почках. Поэтому пейте воду, пропустив ее через фильтр. Старайтесь не допускать темно-желтого цвета мочи — это говорит о повышенной концентрации солей в ней.

«УРСОФАЛЬК» ВЫВЕДЕТ КАМЕНЬ?

Можно ли вывести из почки камень размером 4 мм препаратом «Урсофальк»?
Л. С. Понина, Северная Осетия

Камень размером 4 мм легко выводится из почки и без применения специальных препаратов. Просто пейте больше жидкости и активнее двигайтесь.

СКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ НУЖНО МОЧИТЬСЯ?

Сколько раз в день нужно мочиться, чтобы это было нормально?
Валерия, Пермский край

От 2 до 6 раз в течение дня. А если пьете много воды или поели много, например, арбуза, то и того чаще. И все это будет норма. Частое мочеиспускание — просто степень личного комфорта. Для одного человека 8 походов на унитаз за день может быть нормой, поскольку не доставляет никаких неудобств. Для другого 3-4, и он чувствует себя комфортно и не испытывает физических или психологических терзаний. Однако замечено, что женщины мочатся чаще, чем мужчины.

ЕСЛИ НЕ ЕСТЬ МЯСО, КАМНИ ИСЧЕЗНУТ?

У меня нашли в почках уратные камни. Слышала, что, если перестать есть мясо, они исчезнут. Это правда?
Е. Кулешова, Краснодар

Действительно, при наличии уратных камней рекомендуется употреблять как можно меньше мяса, колбасы, печени, птицы, рыбы, бульонов, икры, шоколада и других продуктов, богатых пуринами. Важно и максимально ограничить употребление алкоголя. Однако эти меры, скорее, не допустят образования новых камней, а имеющиеся не исчезнут. Чтобы растворять уратные камни, необходимо изменить кислотность мочи в щелочную сторону. Как? На это ответит ваш лечащий врач.

При простуде смешайте молоко, соки хрена и лука (1:1:1) и пейте по 1 чайн. ложке 3 раза в день до еды.

И еще надо пить не менее 1,5-2 литров жидкости в сутки. Можно травяной чай на основе лимонного, виноградного соков. А вот от любых бульонов, крепкого чая, пива и какао лучше отказаться.

ВРАЧ ПОРЕКОМЕНДОВАЛ МНОГО ПИТЬ

Удалили камни в почках, врач порекомендовал много пить. Но я физически не могу выпивать по 2,5 л в день. Как быть?
И. Варламова, Хабаровский край

Ограничение жидкости может привести к появлению новых мочевых камней. Ведь в этом случае моча концентрируется, значит, соли могут выпадать в осадок, который накапливается в почках или мочевом пузыре. А уже потом из этого осадка формируются камни. Скорее всего, вам трудно пить много потому, что вы пытаетесь пить редко и помногу. Пусть небольшая чашка с жидкостью будет всегда где-то рядом. Делайте хотя бы раз в час несколько глотков воды или настоя мяты или шиповника. Не увлекайтесь сладкими соками, кофе, чаем. В сезон не забывайте об арбузах.

Д. Н. Трегубов, нефролог, врач высшей категории

Лекарство от природы — *Сам себе доктор*

Кровь дерева — живица

Живицу можно купить в аптеке, а можно собрать. Выберите молодую ель или сосну, надсеките одну из толстых веток и соберите живицу в баночку. Храните в холодильнике, закрыв крышкой.

* Замучил кашель? Возьмите поровну измельченный воск, нерафинированное подсолнечное масло, мед и живицу. Все ингредиенты поместите в эмалированную кастрюлю, поставьте на медленный огонь и нагревайте, помешивая, пока смесь не станет однородной (до кипения не доводите). Принимайте по 1 чайн. ложке за 30 минут до еды, запивая 1/2 стакана горячего молока. Храните в холодильнике.

* При ангине кусочек живицы положите в рот и жуйте как жвачку.

* От изжоги, язвы желудка 3 капли живицы капните на кусочек хлеба и съешьте перед едой.

* Заживляющая мазь. Возьмите по 1 части живицы и нутряного свиного сала. Нагрейте, перемешайте до однородной массы, затем остудите. Небольшое количество мази нанесите на льняную салфетку, приложите к ране и прибинтуйте. Эта мазь хорошо лечит раны, ожоги, пролежни, трофические язвы. Ее можно использовать и при болезнях щитовидной железы: осторожно втирая, нанесите на кожу в области щитовидки на ночь.

* От остеохондроза, радикулита смешайте поровну живицу, водку и оливковое масло. Настаивайте неделю и натирайте больное место.

* При гастрите положите кусочек сосновой смолы в рот и рассасывайте его. Боль проходит через пару минут!

Н. И. Богданович, травница

Хвощ и шиповник дробят камни

Есть очень хорошее средство избавления от камней в желчном пузыре и печени. С его помощью я смог вылечить запущенную желчнокаменную болезнь. Измельчил и смешал 6 ст. ложек корней шиповника, 2 ст. ложки травы спорыша и 1 ст. ложку травы хвоща полевого. Залил смесь 3 стаканами воды и варил на медленном огне 15 минут, затем настаивал 1 час. Процедил и пил в теплом виде по 1/2 стакана 2-3 раза в день до еды. Курс лечения — 1 месяц. После курса лечения пошел на УЗИ — от камней, обитавших в желчном пузыре, не осталось и следа.

И. Н. Звягин, Оренбургская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Ищем причину

Мучает жажда днём и ночью

ЕСТЕСТВЕННО ИСПЫТЫВАТЬ ЖАЖДУ, КОГДА, НАПРИМЕР, ПЕРЕЕЛ СОЛЕНОГО. А ЕСЛИ ПИТЬ ХОЧЕТСЯ ПОСТОЯННО? ЕСТЬ НЕМАЛО ПРИЧИН, КОТОРЫЕ ВЫЗЫВАЮТ ЭТО СОСТОЯНИЕ.

1 **Обезвоживание.** Оно происходит при интенсивных физических нагрузках, в жару, при диарее или кровотечении. Употребление кофе и алкогольных напитков также может привести к обезвоживанию. Что делать? Пить больше воды, чтобы восстановить водно-солевой баланс.

2 **Сахарный диабет.** На его наличие может указывать то, что сухость во рту остается даже после обильного питья, а сильная жажда сопровождается частым посещением туалета. Могут наблюдаться головокружения, резкое увеличение или потеря веса. Что делать? Сдать анализы на сахар.

3 **Дисфункция паращитовидных желез.** Жажда может вызываться повышенной функцией паращитовидных желез (гиперпаратиреоз), регулирующих уровень кальция в организме с помощью секреции паратиреоидного гормона. При этом появляются боли в костях, мышечная слабость, быстрая утомляемость и снижение памяти, почечные колики. Что делать? Посетить эндокринолога. Он назначит УЗИ паращитовидных желез, анализ мочи, биохимический анализ крови.

4 **Прием лекарств.** Гипотензивные, отхаркивающие, мочегонные, антигистаминные препараты, некоторые антибиотики задерживают в организме жидкость и вызывают сухость во рту. Что делать? Посоветоваться с врачом, возможно, он назначит другое лекарство.

5 **Заболевания почек.** Почки не в состоянии удерживать воду, поэтому потребность в жидкости возникает снова и снова. При этом посещение туалета становится очень редким, появляются отеки. Что делать? Срочно идти к нефрологу, чтобы исключить почечную недостаточность. Придется сделать УЗИ почек, лабораторные исследования мочи.

6 **Заболевания печени.** В этом случае жажда — сопутствующий признак таких симптомов, как тошнота, боль в правом подреберье, пожелтение кожи и белков глаз. Ногти становятся белесыми и искривленными, появляются носовые кровотечения. Что делать? Записаться на прием к терапевту, взять направление и сделать УЗИ печени, провести лабораторные исследования крови.

7 **Следствие травмы.** При любой травме головы человек может испытывать сильную жажду. Что делать? Записаться на прием к неврологу, который назначит лечение, направленное на предотвращение отека головного мозга.

И. Н. Голобородько, доктор медицинских наук

При отёках и подагре

Рецепты народной медицины

* Если немеют руки и ноги, сделайте себе такую растирку: на 1 л воды возьмите 1 ст. ложку каменной соли, 50 мл нашатырного спирта и 10 мл камфорного спирта. Смешайте камфорный и нашатырный спирт, взболтайте, добавьте воду, соль и еще раз взболтайте, пока соль полностью не растворится. Смесь втирайте в локтевые, коленные суставы и ступни на ночь.

* Избавиться от отеков ног поможет семя льна: 4 чайн. ложки семян залейте 1 л воды и кипятите 10-15 минут. Затем кастрюлю закройте и поставьте в теплое место на час. Пейте горячим по 1/2 стакана каждые 2 часа в течение 2-3 недель.

* При обострении артрита натрите мелко чеснок и отожмите из него сок. Принимайте его по 10 капель 4 раза в день, запивая теплым молоком. На ночь привязывайте к больному месту марлю, смоченную в чесночном соке, предварительно смазав кожу жирным кремом.

* Если болят пальцы рук, перекатывайте в ладонях картофелину. Для усиления лечебного эффекта отварите картофель в мундире и пейте отвар 3 раза в день: утром натощак, перед обедом и перед сном.

* При отложении солей 10 лавровых листьев залейте 2 стаканами воды и поварите 15 минут. Отвар слейте в термос вместе с листьями, долейте кипятком до первоначального объема и настаивайте 2 часа. Процедите и пейте 2 дня по 1 стакану в день в несколько приемов маленькими глотками.

Пригодится

■ ПРИ ПОДАГРЕ НА ПАЛЬЦАХ НОГ ШИШКУ НАДО ОБКЛАДЫВАТЬ ПЛЕНКОЙ ОТ ЯИЧНОЙ СКОРЛУПЫ.

■ БОЛЯТ СУСТАВЫ? ВО ФЛАКОН ТРОЙНОГО ОДЕКОЛОНА ДОБАВЬТЕ 10 РАСТОЛЧЕННЫХ ТАБЛЕТОК ВАЛИДОЛА. НАСТАИВАЙТЕ 10 СУТОК В ТЕМНОМ МЕСТЕ. НАТИРАЙТЕ БОЛЬНЫЕ МЕСТА (ЛУЧШЕ НА НОЧЬ).

Намотай на ус

СОН КРЕПЧЕ ПОСЛЕ ПРОГУЛКИ

Как выяснили японские исследователи, недостаток солнечного света у пожилых людей может вызвать бессонницу. Посетив дома престарелых, ученые убедились, что лучше спят те старики, которые больше времени проводят на солнце. У тех, кто долго не мог заснуть, сон стал крепче после того, как они стали подольше гулять в солнечные дни. Все дело в том, что при ярком свете организм вырабатывает мелатонин, а этот гормон регулирует сон.

СНОТВОРНОЕ И АЛКОГОЛЬ НЕСОВМЕСТИМЫ

Такое сочетание вызывает блокаду дыхательного центра. Человек во сне дышит все реже и реже и со временем может совсем перестать дышать. Примите к сведению, что от пива организм освобождается примерно через 5 часов. От шампанского — через 8, от портвейна — через 12, от ликера — через 20, от водки — через сутки, от коньяка — через 26 часов.

ЛОЖИТЕСЬ В ПОСТЕЛЬ — ПОМОЙТЕ НОГИ

Вы будете крепко спать, если перед сном помоете ноги. Главное, делать это надо под краном, под текущей струей. При этом происходит заземление человека, он избавляется от накопленного за день статического электричества, спадает напряженность, приходит полная расслабленность. А академик А. А. Микулин советовал на ночь обвязывать щиколотку медной проволокой и другой ее конец закреплять на батарее отопления, чтобы во время сна оказаться заземленным. Но, как показывает опыт, достаточно просто помыть ноги — когда непрерывная струя обмывает ступни и уходит в сток, этого хватает, чтобы всю ночь спать спокойно, без тревог.

При нарыве девочке помог лист свёклы

АЙБОЛИТ

Пришел как-то ко мне сосед, попросил дать листик алоэ, мол, у дочки под ногтем нарывает заноза. Я отрезала, потом полистала старую книгу и нашла высушенный лист свеклы. Сказала, чтобы размочили в теплой воде и приложили к больному пальцу. Утром сосед пришел благодарить, сказал, что алоэ не помогло, а как только приложили свекольный листик, девочка перестала кричать и уснула.

М. Н. Суетова, Кыргызстан

Утром встала — занозы нет

АЙБОЛИТ

Растапливала печку дровами и занозила большой палец на руке. Заноза зашла глубоко под ноготь. Пыталась вытащить — неудачно, только обломила. На другой день знакомая рассказала, что ее дед никогда не вытаскивал глубокие занозы, а буквально растворял их в нашатырном спирте. По ее совету собрала весь нашатырный спирт, который был в доме, слила в рюмку и опустила туда свой многострадальный палец. Подержала всего несколько минут, а потом завязала и пошла спать. Утром встала — занозы нет. Правда, и ноготь постепенно сошел, но безболезненно.

Валентина Карповна, Саратовская обл.

Держала пятку в керосине

АЙБОЛИТ

Бегала босиком по огороду и подцепила занозу, она полностью вошла в пятку. Как такую иголкой вытащить? Мама запаниковала, а соседка посоветовала подержать пятку в керосине минут 20. Подержала — боль прошла. Я и забыла про занозу, а когда вспомнила, то от нее уже и следа не осталось.

А. Симоненко, Хабаровский край

Как поддерживать холестерин в норме?

Высокий холестерин — как тихий убийца — медленно, но верно разрушает нашу сердечно-сосудистую систему. Он в буквальном смысле уродует стенки сосудов, образуя холестериновые бляшки. Если вовремя не принять меры, дело может кончиться инфарктом или инсультом, от которых ежегодно в России умирает более миллиона человек[1].

Чтобы поддерживать холестерин в норме и уменьшить риск инфарктов и инсультов, начните принимать **Атероклефит** на основе красного клевера. Это гиполипидемическое средство растительного происхождения в сочетании с антихолестериновой диетой (ограничение животных жиров) снижает уровень холестерина. Механизм действия Атероклефита следующий: красный клевер **переводит «плохой» холестерин (низкой плотности) в «хороший» (высокой плотности), тем самым снижая общий уровень холестерина и препятствуя его отложению в сосудах в виде атеросклеротических бляшек. Кроме того, Атероклефит укрепляет стенки сосудов, нормализует их проницаемость и эластичность.**

Регулярно принимайте Атероклефит — пусть уровень холестерина всегда остается в норме. Холестерин в норме — это чистые сосуды, а значит, здоровое сердце.

www.evalar.ru. Спрашивайте в аптеках!
Заказывайте на сайте **apteka.ru** с доставкой в ближайшую аптеку.
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный)
[1] http://www.mosmedclinic.ru/news/5588

Эвалар здоровья дар

Реклама

Тест-диагностика

Не грозит ли вам сахарный диабет II типа?

Для каждого вопроса выберите один ответ. Сложите все баллы, соответствующие вашим ответам на вопросы. Передайте заполненный вопросник вашему врачу.

1. Хотя бы раз у вас определяли уровень глюкозы (сахара) крови выше нормы.
а) нет — 0 баллов; б) да — 5 баллов.

2. Вы регулярно принимаете лекарства для снижения артериального давления.
а) нет — 0 баллов; б) да — 2 балла.

3. Ваш возраст:
а) до 45 лет — 0 баллов; б) 45-54 года — 2 балла; в) 55-64 года — 3 балла; г) старше 65 лет — 4 балла.

4. Регулярно занимаетесь физическими упражнениями (по 30 минут каждый день или 3 часа в течение недели).
а) да — 0 баллов; б) нет — 2 балла.

5. Овощи или ягоды вы едите:
а) каждый день — 0 баллов; б) не каждый день — 1 балл.

6. Окружность вашего живота (измеряется на уровне пупка):
мужчины: а) менее 94 см — 0 баллов; б) 94-102 см — 3 балла; в) более 102 см — 4 балла;
женщины: а) менее 80 см — 0 баллов; б) 80-88 см — 3 балла; в) более 88 см — 4 балла.

7. У ваших родственников был сахарный диабет I или II типа:
а) нет — 0 баллов; б) да, у дедушки/бабушки, тети/дяди, двоюродных братьев/сестер — 2 балла; в) да, у родителей, брата/сестры, собственного ребенка — 5 баллов.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Менее 12 баллов. У вас хорошее здоровье, и вы должны продолжать вести здоровый образ жизни.

12-14 баллов. Возможно, у вас преддиабет. Вы должны посоветоваться со своим врачом, как надо изменить образ жизни.

15-20 баллов. Возможно, у вас преддиабет или сахарный диабет II типа. Вам желательно проверить уровень глюкозы (сахара) в крови, изменить свой образ жизни. Не исключено, что вам понадобятся и лекарства для снижения уровня глюкозы (сахара) в крови.

Более 20 баллов. По всей вероятности, у вас сахарный диабет II типа. Вы должны проверить уровень глюкозы (сахара) в крови и постараться его нормализовать, изменить свой образ жизни. Вам понадобятся лекарства для контроля за уровнем глюкозы (сахара) в крови.

Тревожный сигнал

Три опасных фактора диабета: гипогликемия, гипергликемия и раны.

1 Гипогликемия возникает, когда уровень сахара в крови опускается слишком низко. Слабые симптомы можно лечить самим. С острыми же симптомами — головной болью, смятением, при агрессивном поведении и обмороке — нужно немедленно вызывать скорую помощь, врач должен ввести вам глюкозу внутривенно.

2 Гипергликемия наступает, когда сахар в крови поднимается слишком высоко. Слабыми симптомами являются: очень частое мочеиспускание, чрезмерный аппетит или жажда, нечеткое зрение и головокружение. Но гипергликемия может протекать и без каких-либо симптомов: вы даже не будете знать о ней, если не следите за глюкозой в крови. Острые гипергликемические симптомы — это потеря аппетита, спазмы желудка, тошнота, рвота, обезвоживание, упадок сил, глубокое быстрое дыхание и кома.

3 Раны и болячки у диабетиков, особенно на ступнях и ногах, легко воспаляются. Лечить их должен только врач. При вирусном гриппе немедленно вызывайте врача, если появились: рвота или боль в желудке; очень много сахара и ацетона в моче; уровень сахара в крови превышает 200 мг; температура тела 37,4°С или выше.

Проверено на себе

Гоните прочь «сладкую» болезнь!

Хочу поделиться проверенным рецептом снижения уровня сахара в крови. Залейте в эмалированной посуде 1 стаканом воды 2 ст. ложки измельченных листьев и веток айвы, доведите до кипения и варите на слабом огне 15 минут. Настаивайте до охлаждения, процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

О. В. Кравченко, Краснодарский край

...И залейте пивом

Снизить уровень сахара в крови при сахарном диабете поможет такой рецепт. Измельчите и смешайте 1/2 чайн. ложки кориандра, 1 головку чеснока и 100 г хрена. Залейте смесь 1 л пива, настаивайте 7 дней в теплом месте, процедите. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день. Храните в холодильнике. Лечитесь и выздоравливайте!

Анна Н., Екатеринбург

Нога стала тёмно-синей, а палец почернел

Я брал молоко от соседской коровы, сквашивал в тепле (не нагревал), перемешивал и обильно смачивал марлю, сложенную в 4 слоя. Чуть отжав, наматывал эту «портянку» на ступню и подъем ноги. Сверху накладывал полиэтиленовый пакет и надевал просторный хлопчатобумажный носок. Оставлял на всю ночь, а утром слегка смывал теплой водой. Никакого мыла и крема! Раз в неделю ногу можно помыть с хозяйственным мылом. Курс лечения — месяц, а дальше — по самочувствию.

С. Н. Слуцкий, Ставропольский край

ДИЕТА — ЭТО КОГДА ВЫ ПРИШЛИ НА КУХНЮ ЗА ЯБЛОЧКОМ И ВНЕЗАПНО СОЖРАЛИ СВИНУЮ КОТЛЕТУ.

На приёме у эндокринолога — *Авторитеты дают советы*

Не ходить на каблуках?

ТАК ЧЕМ СТРИЧЬ НОГТИ?

Диабетом я заболела недавно, поэтому есть много вопросов. Один из них: почему диабетику нельзя стричь ногти маникюрными ножницами?

Е. М. Шипилина, Липецкая обл.

Ногти обрабатывайте с помощью пилки или ножниц с закругленными концами. Использовать любые острые предметы категорически запрещено. Край ногтя опиливайте строго горизонтально, не закругляя уголки, иначе может сформироваться вросший ноготь. В доме должна быть специальная аптечка для обработки ног на случай мелких травм с дезинфицирующим раствором, набором одноразовых стерильных марлевых салфеток, бинтом и нетканым пластырем. При порезах, ссадинах или потертостях на стопах промойте рану хлоргексидином или другим антисептиком и наложите на нее стерильную повязку, а затем зафиксируйте бинтом или пластырем. Учтите, диабетикам при ранках на стопах нежелательно применять спирт, йод, марганцовку и зеленку — они дубят кожу и замедляют заживление.

РЕШИЛА ПОЛЬЗОВАТЬСЯ САХАРОЗАМЕНИТЕЛЯМИ

Заболев диабетом, решила пользоваться сахарозаменителями. Безопасны ли они для здоровья?

Л. И. Ананьева, Саранск

Если сахарозаменители не сыпать горстями, они безопасны. Кстати, такие заменители, как фруктоза, ксилит, сорбит, на самом деле, не заменители, а аналоги сахара, которые хоть и меньше, но все же повышают глюкозу крови. К тому же они еще и калорийны. То же относится к диабетическому печенью, вафлям, мармеладу. В них углеводов и калорий практически столько же, сколько в обычных сладостях. Не верьте в безвредность диабетических сладостей. А вот аспартам, сахарин, цикламат, ацесульфам калия, стевию можно рекомендовать всем больным сахарным диабетом. Они дают лишь чувство сладости на языке, при этом не повышая глюкозу крови.

НЕУЖЕЛИ ПРО КАБЛУКИ ПРИДЁТСЯ ЗАБЫТЬ?

Недавно у меня обнаружили сахарный диабет. Врач сказал, что теперь нельзя ходить на каблуках. Почему, неужели это приговор, ведь мне всего 22 года?

И. Сидорова, Московская обл.

При сахарном диабете обувь на каблуках носить можно. Однако слишком высокие шпильки увеличивают давление на стопу, а это может привести к травмам кожи. Поэтому ваша обувь должна быть максимально комфортной. Очень важно, чтобы она была удобной изначально и ее не нужно было разнашивать. При диабете противопоказаны босоножки с перемычками между пальцами и слишком открытая обувь, в которой можно легко повредить стопу. Старайтесь не носить туфли на босу ногу, обязательно надевайте носки или подследники.

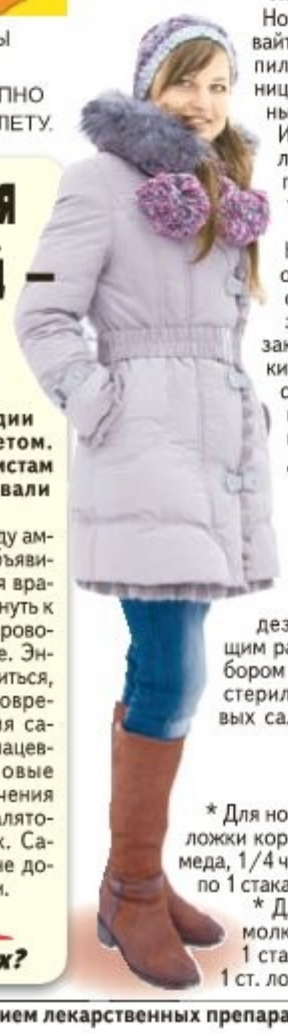
З. В. Харченко, эндокринолог, врач высшей категории

Ампутация конечностей – позор!

В Северной Ирландии 70000 больных диабетом. Только в 2011 году двумстам диабетикам ампутировали конечности.

Чтобы остановить череду ампутаций, с 2012 года их объявили большим позором для врача. Если пришлось прибегнуть к этой процедуре, значит, проводилось неверное лечение. Эндокринологов обязали учиться, чтобы знать обо всех современных методах лечения сахарного диабета, а фармацевтов — разработать новые формы и способы получения инсулина — в виде ингаляторов, инъекций, таблеток. Самый большой успех — не доводить дело до ампутации.

Как там, у них?



Пригодится

* Для нормализации уровня сахара в крови залейте 1/3 ст. ложки корицы 2 стаканами кипятка, добавьте 2 чайн. ложки меда, 1/4 чайн. ложки черного перца. Все размешайте и пейте по 1 стакану каждые 4 часа.

* Для снижения уровня сахара измельчите в кофемолке траву вероники, 1 ст. ложку порошка залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 15 минут и пейте по 1 ст. ложке за 30 минут до еды.

Лежу под капельницей и плачу. Никакого облегчения...

Диабетом болею много лет. Пришлось мне как-то попасть в больницу в связи с резким повышением уровня сахара в крови. Лежу под капельницей и плачу, так как ни таблетки, ни инъекции не приносили облегчения. И вот женщина, лежавшая со мной в одной палате, посоветовала купить 100 г дрожжей и разделить их на 9 равных частей. С вечера одну часть положить в чашечку, добавить 2 ст. ложки воды, размешать и утром натощак выпить. И так 9 дней подряд. Я все сделала, как посоветовала мне женщина. Уровень сахара у меня упал до 2,1 единицы. Кстати, этот же рецепт помог мужу. До лечения сахар у него был 11 единиц. Девять дней муж принимал дрожжи с водой утром натощак, а потом сдал анализы на сахар. И что же? Его уровень был 3,6 единицы.

О. Литовченко, Самара

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Тромб вызывает на дуэль

Никто не в состоянии предсказать развитие такой болезни, как тромбофлебит. Во-первых, можно и не знать о том, что у вас уже есть это заболевание. Во-вторых, конец может быть неожиданным и... летальным.

Постоянное воспаление делает сосудистую стенку рыхлой, поэтому к ней легко цепляются клетки крови — тромбоциты, потому что кровь к этому моменту уже довольно вязкая. За одним тромбоцитом цепляются другие, постепенно растет кровяной сгусток, и вот уже появляется тромб, а в худшем случае — пара. Спаренные тромбы увеличивают риск неблагоприятного развития болезни.

Не зависимое ни от чего, это «сборище» тромбоцитов может сдвинуться с места и устремиться к важным органам. Дальнейшие события зависят от места нового расположения тромба. В любом случае ничего хорошего ждать не приходится. Самая страшная ситуация — тромб перекрыл ветвь легочной артерии. Путь от своего начального положения до легочной артерии сгусток преодолевает за какие-то минуты, и скорая уже не успеет помочь... А при закупорке сосуда, питающего сердце, нагрянет инфаркт. Если это первый, то он может стать последним. Тромб, загородивший сосуд мозга, приведет к инсульту. Если не будет летального исхода, человек обречен на тяжелую инвалидность.

Старый тромб не опасен, и можно лечиться пиявками. Цель гирудотерапии — снять воспаление и разжижить кровь.

Еще один случай — сильная боль скрутила ногу, на нее даже нельзя наступить, при этом отчетливо выделяется припухший и покрасневший участок кожи. В этом случае медлить нельзя. Необходимо вмешательство сосудистых хирургов (удалить тромб оперативным путем). Похожую картину могут давать немало других заболеваний. Например, рожистое воспаление, обычная травма, поэтому лучше об этой проблеме знать заранее. После оперативного вмешательства в нижней полой вене пациента устанавливают фильтр-ловушку. Это эффективно, но не вечно: рано или поздно она забьется и практически сама станет тромбом. Для того чтобы фильтр дольше функционировал, необходимо регулярно принимать ацетилсалициловую кислоту или препараты, разжижающие кровь. Однако долгое употребление лекарств может привести к язве желудка или увеличению печени.

Если приступ удалось снять и нет угрозы для жизни, будет эффективна гирудотерапия. Пиявки — единственно верное лекарство для неоднократно оперировавшихся пациентов. В слюне пиявки содержится обезболивающее вещество, поэтому процедура практически безболезненна. Ферменты, содержащиеся в слюне, растворяют тромбы и действуют на состав крови таким образом, что сгустки тромбоцитов больше никогда не появятся. А иные ферменты укрепляют и снимают воспаление стенок сосудов, улучшают микроциркуляцию крови. Слюна действует и на вены, и на артерии. Выходит, что пиявки не только излечивают от тромбофлебита, но и параллельно нормализуют артериальное давление. Курс лечения станет хорошей профилактикой инсультов и инфарктов. И еще пиявки повышают иммунитет.

Ю. В. Дорошенко, сосудистый хирург, врач высшей категории

Это важно!

Прежде чем приступать к лечению пиявками, обратитесь к лечащему врачу. Он должен дать ответы на вопросы: на какой стадии находится тромбофлебит, образовался ли тромб или существует склонность к его образованию. Надо знать, где находится тромб. При тромбофлебите глубоких вен параллельно с лечением пиявками назначается медикаментозная поддержка, магнитотерапия или лечение лазером.

Лечебная гимнастика

Поможем венам

Эти упражнения полезны тем, кто страдает варикозным расширением вен. Делать их надо утром и вечером.

1. Лежа на спине, поднимите ноги и руки перпендикулярно телу. Не надо стараться тянуть носочки, ноги могут быть слегка согнуты в коленях. Мелко трясите конечностями 3-4 минуты.

2. Лежа на спине, ноги вытяните, руки положите за голову. Согните одну ногу в колене и бедре, стараясь достать коленом до живота, а затем вытяните ее вверх, насколько получится. Выполняйте медленно 20 раз. Повторите с другой ногой.

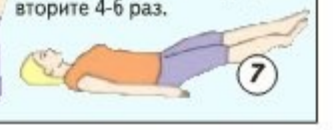
3. Лежа на спине, поднимите ноги как можно выше. Интенсивно шевелите пальцами ног и соприкасайтесь стопами 30-40 секунд.

4. Лежа на спине, поднимите ноги как можно выше. Вращайте ступнями в разные стороны в течение 30 секунд.

5. Лежа на спине, вытяните ноги. Одну ногу согните, схватившись за стопу, медленно ее разгибайте, поглаживая руками от голени до бедра. Затем повторите упражнение с другой ногой (по 8-10 раз).

6. Лежа на спине, вытяните ноги и зажмите между ними подушку или мягкую игрушку на уровне щиколоток. Поднимайте ноги, удерживая подушку, 4-6 раз.

7. Лежа на спине, приподнимите ноги над полом под углом 30°. Перекрестите ступни, легко сдавливая верхней нижнюю, в течение 30 секунд. Повторите 4-6 раз.



Будь начеку! — *Авторитеты дают советы*

В XXI ВЕКЕ ПРИШИВАЮТ ОТОРВАННЫЕ КОНЕЧНОСТИ, КЛОНИРУЮТ ОРГАНЫ, А ПЛАСТЫРЬ, ЧТОБЫ НОРМАЛЬНО ПРИЛИПАЛ, СДЕЛАТЬ НЕ МОГУТ.

От ужасов давление скачет

Ежедневно смотрите телевизор более двух часов? Напрасно, особенно, если вы гипертоник.

Доказано, что это повышает артериальное давление даже у здоровых людей. Причем независимо от того, смотрите ли вы фильм ужасов или мультфильмы. При сильном эмоциональном стрессе может даже развиться гипертонический криз — резкий скачок артериального давления. Если такое произошло, без промедления нормализуйте давление, например, положив под язык таблетку «Капотена». Через 20 минут давление начнет падать, но самое главное — в течение 2 часов оно должно снизиться до нормы. Берегите сосуды!

Злокачественная гипертония

ЗЛОКАЧЕСТВЕННАЯ АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ — ЭТО КРАЙНЕ ВЫСОКОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ, ВЫШЕ 180/120 ММ РТ. СТ.

Выше некуда!

Из-за тяжелых изменений стенок сосудов в любой момент может случиться кровоизлияние, отек диска зрительного нерва — и человек теряет зрение. Из-за недостаточного содержания крови в каком-либо органе, чаще всего в сердце, головном мозге или почках, возможна ишемия, то есть кислородное голодание.

Симптомы болезни

Чаще всего в начале симптомов нет. Позже, когда процесс уже запущен, человек жалуется на внезапные головные боли, головокружение, нарушения зрения, тошноту и рвоту. На пике повышения артериального давления могут быть судороги, потеря сознания. Попытки любым способом снизить высокое артериальное давление безрезультатны. Давление не снижается ни днем, ни ночью. Более того, ночью оно даже может быть выше дневных цифр. Это очень опасное состояние, поскольку в короткие сроки (за несколько дней, реже — недель) усиливается поражение внутренних органов. Из-за нарушения мозгового кровообращения может произойти инсульт, ухудшается зрение (вплоть до слепоты), поскольку поражается глазное дно. Если давящие боли за грудиной проходят после приема препаратов из группы нитратов (типа нитроглицерина) — они расширяют суженные сосуды сердца — значит, прогрессирует ишемическая болезнь сердца.

Если утром вы встали с головной болью, выпейте стакан кефира или простокваши, съешьте одно яблоко.

Нарастает общая слабость, появляются отеки на лице, снижается температура и масса тела? Так заявляет о себе почечная недостаточность (нарушается работа почек, поскольку нет части их клеток). Это тоже осложнение злокачественной артериальной гипертонии.

Как правильно лечиться?

Лечение злокачественной артериальной гипертонии нужно начинать как можно раньше — это может предупредить развитие серьезных осложнений. Главное — выявить причину злокачественной гипертонии. Например, при опухоли почки или надпочечника ее удаляют. Если сужен почечный сосуд, этот участок заменяют искусственным сосудистым протезом или расширяют с помощью стента (специального сетчатого каркаса).

Кроме назначения лекарственных препаратов, доктора рекомендуют нормализовать вес тела, ограничить употребление алкоголя, отказаться от курения, соблюдать бессолевую диету (щепотка соли в сутки), отказаться от животных жиров, чаще употреблять продукты, в которых много калия, магния, кальция (бананы, молочные продукты). Важно больше двигаться: ходить, плавать, ездить на велосипеде не реже 3 раз в неделю. Нагрузка должна быть дозированной и не вызывать неприятных ощущений.

При первом же обращении в поликлинику важно снизить диастолическое артериальное давление (вторая цифра) до 100-110 мм рт. ст. в течение 24 часов. При крайне высоких цифрах артериального давления или гипертоническом кризе (резком повышении давления, сопровождающемся ухудшением самочувствия больного) используются быстродействующие лекарственные препараты.

Будь начеку, не пропусти болезнь!

Злокачественная артериальная гипертония может развиться внезапно на фоне имеющейся доброкачественно протекающей артериальной гипертонии. Причин несколько: это неправильное лечение, курение (у курильщиков за счет сужения сосудов злокачественная артериальная гипертония встречается в 5 раз чаще, чем у некурящих людей) и нарушение свертываемости крови.

В. Г. Усатова, терапевт, кандидат медицинских наук

ПРИ ГИПЕРТОНИИ
ИЗМЕЛЬЧИТЕ НА МЯСОРУБКЕ СОЧНУЮ СПЕЛУЮ ХУРМУ И ЕЖЕДНЕВНО СЪЕДАЙТЕ ПО 2-3 СТАКАНА ГУСТОЙ МАССЫ ПОСЛЕ ЕДЫ.

АЛКОГОЛИЗМ ОТСТУПАЕТ!

Алкоголика невозможно насильно вылечить. Препарат «Барьер» создан для анонимного применения! Зависимый человек не осознает своего плачевного и омерзительного существования! И сам к врачу не обратится! Не ждите чудес!

Берите все в свои руки, спасайте родных людей от этого страшного недуга! Препарат блокирует алкогольную тягу, снимая нервный стресс, и человек смотрит на мир не только трезвыми глазами, но и со спокойной душой. Только тогда придет осознание своей жизни и решение поменять все! Начать жизнь с чистого листа!

В этот момент поддержка близких необходима! Мы будем с вами от начала и до конца, помогая, поддерживая Вас! Главное, что НАПИТЬСЯ УЖЕ НЕ ПОЛУЧИТСЯ!!! Так как на протяжении применения препарата у зависимого человека появляется отвращение как к самому алкоголю, так и к его запаху! Выпить становится мучительно и невыносимо, проще остаться трезвым! Звоните, мы поможем вам!

РЕКЛАМА 16+(42)

тел. 8-800-707-71-33

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. БАД. СГР RU.77.99.11.003.E.005699.03.12. ООО «Промышленные Технологии», 129085, г. Москва, проезд Ольминского, 6, стр. 2. ОГРН 1127747193815.

На приёме у хирурга-кардиолога

ШУНТИРОВАНИЕ КОРОНАРНЫХ АРТЕРИЙ

ОПЕРАЦИЯ ШУНТИРОВАНИЯ КОРОНАРНЫХ АРТЕРИЙ СТАЛА РАСПРОСТРАНЕННОЙ ПРОЦЕДУРОЙ. ЕЕ ВЫПОЛНЯЮТ, КОГДА АРТЕРИИ СТАНОВЯТСЯ НЕПРОХОДИМЫМИ. ПРОИСХОДИТ ЭТО ПРИ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА. ОБЫЧНО ШУНТИРОВАНИЕ ПРЕДЛАГАЮТ, ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК НЕ ПОЛУЧИЛ ОБЛЕГЧЕНИЯ ОТ ЛЕКАРСТВ И НЕДУГ ПРОГРЕССИРУЕТ.

Что такое ишемическая болезнь сердца (ИБС)

В 90% случаев — это сужение коронарных артерий сердца (артерий, снабжающих сердечную мышцу кровью, а следовательно, и кислородом). При атеросклерозе эти артерии изнутри покрываются слоем жировых отложений, которые в дальнейшем затвердевают и становятся частично непроходимыми, поэтому к мышце сердца поступает меньше крови. Снижение кровотока проявляется болями — вначале при физической или эмоциональной нагрузке, а по мере прогрессирования заболевания и в покое. Боли в груди (это так называемая стенокардия — грудная жаба) сопровождаются чувством дискомфорта, отдают в левое плечо, руку (или обе руки), шею, челюсть, зубы. В этот момент больному трудно дышать, появляется чувство страха смерти, и он перестает двигаться до прекращения приступа. Но бывают и безболевые формы ишемии. Иногда человек ощущает лишь давление. Это очень опасно, так как заболевание выявляется на более поздних, уже запущенных стадиях. В любую минуту можно ждать приступа, в результате которого погибает часть сердечной мышцы. Это называют инфарктом миокарда. Смертность от сердечной недостаточности, спровоцированной стенокардией, — главная причина смертности во всем мире.

Как проводится операция шунтирования коронарных артерий

Берут участок вены, обычно подкожной (крупной) вены ноги, и подшивают к аорте. Второй конец этого отрезка вены подшивают к ветви коронарной артерии. Таким образом для крови создается путь в обход пораженного или закупоренного участка коронарной артерии, и количество крови, которая поступает в сердце, увеличивается. В последнее время вместо вены часто используют артерии — это может быть внутренняя грудная артерия, или/и артерия от предплечья, или лучевая артерия руки. Артериальные шунты по сравнению с венозными функционируют более длительно. Поэтому один из разрезов может располагаться на руке, обычно на левой.

Для чего делают операцию коронарного шунтирования

Чтобы улучшить кровоток, направленный к сердечной мышце, создать новое русло для артериальной крови, которая будет подкармливать сердечную мышцу. Это приведет к уменьшению или полному отсутствию приступов стенокардии, отодвигая риск возникновения инфаркта миокарда, увеличит продолжительность жизни. Кроме того, больному не нужно принимать много медикаментов, физически он становится более выносливым.

Когда больного госпитализируют

Обычно за 3-5 дней до операции. За это время его обследуют, научат, как надо откашливаться, какие упражнения необходимо выполнять для глубокого дыхания. Он познакомится с хирургом, кардиологом, анестезиологом, которые будут заботиться о больном во время и после операции.

Страх и волнение перед операцией — это совершенно нормально. Ваше волнение уменьшится, если осознаете необходимость и своевременность операции. Поговорите с врачом, задайте все интересующие вас вопросы. При необходимости вам дадут успокаивающее средство.

Что происходит за день до операции

Хирург обсудит с вами детали предстоящей операции и ответит на все ваши вопросы. Анестезиолог задаст вопросы о ранее перенесенных операциях и вашей чувствительности к некоторым медикаментам, которые могут потребоваться во время шунтирования. После консультации с лечащим врачом рекомендуется принять душ, побрить волосы в области паха. Вечером и утром медсестра проведет подготовительные процедуры, в том числе очистительную клизму.

Что происходит в день операции

До того как вас отправят в операционную, отдайте свои личные вещи — очки, съемные зубные протезы, часы, украшения и контактные линзы — членам семьи или медсестре. Примерно за час до операции вам дадут лекарство, оно снизит тревогу и создаст сонливое состояние. К моменту начала операции вас на каталке отвезут в операционную. Там сделают несколько уколов в руку, поставят капельницу и подключат к системе наблюдения, затем вы уснете.

КУРИТЬ НЕЛЬЗЯ!
НИКОТИН ПОВРЕЖДАЕТ ВНУТРЕННИЕ СТЕНКИ АРТЕРИЙ,
ЧТО ПРИВОДИТ К ПОЯВЛЕНИЮ БЛЯШЕК. И ЕЩЕ
УВЕЛИЧИВАЕТ ВЯЗКОСТЬ КРОВИ.

Сколько продолжается операция

Обычно операция шунтирования коронарных артерий продолжается от 3 до 6 часов, считая от момента подготовки к операции до перевода в отделение реанимации. Непосредственно на сердце врач работает около часа. Все зависит от сложности операции и особенностей организма. Понятно, что чем больше артерий необходимо шунтировать, тем дольше будет длиться операция.

Что происходит сразу после операции

Больного перевозят в реанимационное отделение. Когда вы проснетесь, еще будут действовать препараты, которые использовали для анестезии. Поэтому вы еще не сможете самостоятельно хорошо дышать, и вам будет помогать дышать специальный аппарат: «вдыхать» в вас смесь кислорода и воздуха через специальную трубку, которая будет стоять во рту. Поэтому дышать надо ртом. Разговаривать тоже не сможете, поэтому медсестра покажет, каким образом общаться с окружающими.

ДЛЯ СРАСТАНИЯ ГРУДИНЫ НЕОБХОДИМО ВРЕМЯ — ОТ 4 ДО 6 НЕДЕЛЬ. БУДЕТ ЛУЧШЕ, ЕСЛИ ВЫ ВОЗДЕРЖИТЕСЬ ОТ УПРАВЛЕНИЯ АВТОМОБИЛЕМ: ДВИЖЕНИЯ РУКОЙ МОГУТ УСИЛИТЬ БОЛЬ В ОБЛАСТИ РАНЫ.

В течение первых суток после операции аппарат выключат, уберут трубку изо рта. Однако, если после операции организм восстанавливается дольше, дыхательный аппарат могут еще какое-то время не отключать. Для вашей безопасности, пока вы окончательно не проснетесь, руки будут привязаны к кровати, так как неконтролируемые движения могут привести к отсоединению капельниц, выдергиваю катетера и кровотечению. К различным частям тела (рукам, шее или бедру) будут прикреплены провода и трубки (катетеры). Они используются для внутривенного введения лекарств, жидкостей, взятия крови для анализа, постоянного наблюдения за артериальным давлением. Несколько трубочек введут в полость грудной клетки — для отсасывания жидкости, которая скапливается там после операции. Электроды на теле позволяют постоянно следить за ритмом и частотой сокращения сердца по данным ЭКГ.

Где будут сделаны разрезы

Разрез, обеспечивающий доступ к сердцу, будет выполнен посередине грудной клетки. Второй разрез (или разрезы) обычно выполняют на ногах. Именно там хирурги возьмут часть вены, которую будут использовать для шунтирования. Если потребуется несколько шунтов, на ноге (или ногах) будет несколько разрезов. При заборе артерий разрез выполняют на предплечье.

Почему врачи берут вены с ног

Вены с ног берутся не всегда, но очень часто. Дело в том, что эти вены обычно чистые, не пораженные атеросклерозом. Кроме того, они длиннее и крупнее, чем другие. Наконец, после того как обрежут часть вены с ноги, проблем со здоровьем обычно не возникает. Кровообращение не нарушается, так как активизируются оставшиеся вены. В первые недели после операции у больного может немного побаливать и отекать нога, особенно при ходьбе или длительном стоянии, но со временем это неудобство пройдет, и человек будет чувствовать себя нормально.

Нормально ли повышение температуры?

У всех больных после операции шунтирования повышается температура — это совершенно нормально. Она может держаться в течение нескольких дней после операции. Иногда из-за повышения температуры человек сильно потеет ночью.

Как ускорить выздоровление

Во-первых, о любых изменениях самочувствия в худшую сторону нужно немедленно сообщать дежурной медсестре. Во-вторых, нужен четкий контроль (запись) потребляемой и выделяемой жидкости. В-третьих, важно восстановить нормальное дыхание, чтобы не допустить послеоперационной пневмонии. В качестве дыхательных упражнений можно надувать игрушки, для стимуляции откашливания с помощью помощников можно делать массаж над поверхностью легких, слегка постукивая, — это создает внутреннюю вибрацию, которая усиливает выделение секрета в легких и облегчает откашливание. Многие больные после операции боятся кашлять, считая, что швы разойдутся. Такой опасности нет, гораздо важнее откашливаться. Некоторым больным легче кашлять, если они прижимают к груди руки или мяч. Чтобы ускорить выздоровление, важно чаще менять положение тела в кровати. Обсудите с хирургом, когда можно ложиться на бок. Для более успешного заживления операционной раны рекомендуется носить грудной корсет.

Когда разрешается принимать пищу

Жидкость пить глотками можно через 1,5-2 часа после того, как уберут дыхательную трубку. Как быстро после этого можно перейти на протертую пищу, а затем и к нормальной еде (с соблюдением диеты), предсказать трудно. У всех больных это происходит поразному.

Можно ли двигаться, подниматься с постели

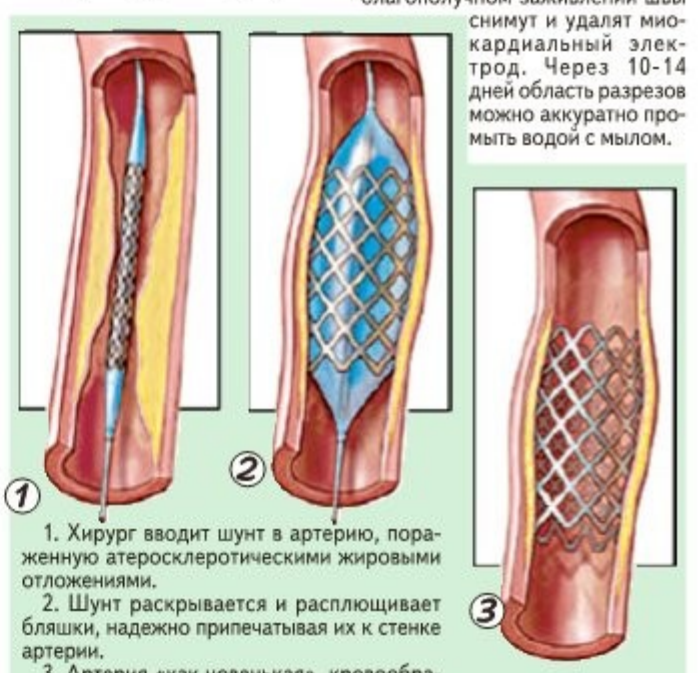
Сразу после операции у вас не будет сил даже умыться самому, но уже через неделю-полторы после снятия швов разрешают принять душ и вымыть голову. Вначале больному разрешат только сидеть на стуле или ходить по комнате, позже позволят ненадолго выходить из палаты. Ближе ко дню выписки порекомендуют ходить по лестнице или долго гулять по коридору.

Будет ли больно после операции

Большинство больных жалуются на неприятные ощущения. От сильной боли спасают обезболивающие препараты. Будет легче, если подобрать удобное положение. Не терпите боль, сообщите об этом врачу или медсестре.

Как происходит заживление раны

Вскоре после операции с разреза на груди снимут повязку, чтобы воздух подсушил послеоперационную рану. Количество и длина разрезов на ногах у всех больных разные, в зависимости от того, сколько венозных шунтов планировалось делать. У кого-то разрезы будут только на одной ноге, у кого-то на обеих, у кого-то возможен разрез на руке. Вначале швы будут промывать антисептическими растворами и делать перевязки. На 8-9-е сутки при благополучном заживлении швы снимут и удалят миокардиальный электрод. Через 10-14 дней область разрезов можно аккуратно промыть водой с мылом.



1. Хирург вводит шунт в артерию, пораженную атеросклеротическими жировыми отложениями.
2. Шунт раскрывается и расплющивает бляшки, надежно припечатывая их к стенке артерии.
3. Артерия «как новенькая», кровообращение в ней восстановлено.

Возможны отек голеностопных суставов или жжение в том месте, откуда были взяты участки вен. Это будет чувствоваться ночью или когда стоите. Но постепенно с восстановлением кровообращения в ногах такие симптомы исчезнут. Для улучшения кровообращения и уменьшения отека необходимо носить эластичные поддерживающие бинты или чулки.

Полноценное сокращение грудины произойдет лишь через несколько месяцев, поэтому до этого времени в грудной клетке могут быть болезненные ощущения. Все это время, до полного заживления грудины, избегайте резких движений и не поднимайте тяжести.

Долго ли нужно находиться в больнице

После операции шунтирования больные проводят в клинике 14-16 дней. Врач не выпишет вас из стационара, пока не будет уверен, что вы хорошо себя чувствуете.

Обычно больных домой отвозят родственники. Если предстоит поездка на автобусе, поезде или перелет в самолете, скажите об этом лечащему врачу, и он даст вам нужные рекомендации.

После шунтирования нужно соблюдать специальную диету

Очень важно сократить количество соли и насыщенных жиров. Не думайте, что после операции у вас не возникнет никаких проблем с сердцем. Если не измените рацион питания и образ жизни — не откажетесь от курения, не будете делать гимнастику, — снова появятся те же самые проблемы, но уже с пересаженными венами. Не допускайте этого! Помимо строгой диеты, следите за весом. Самое лучшее — умеренность во всем и здравый смысл.

Как быть с курением

Курить нельзя! Никотин повреждает внутренние стенки артерий, что приводит к появлению атеросклеротической бляшки, и еще увеличивает вязкость крови, а это способствует образованию тромба в просвете сосуда. Даже самым здоровым людям не рекомендуется курить. Еще меньше поводов тянуться за сигаретой у тех, кто подвержен риску коронарной болезни.

Какие лекарства принимать

Только те лекарства, которые выпишет лечащий врач. Не принимайте те препараты, которые пили до операции, если их не пропишут. Не принимайте лекарства, которые продаются без рецепта, без согласования с врачом. Крайне осторожно относитесь к рекламе лекарств и методов лечения, обещающей исцеление от многих заболеваний!

В каких случаях обращаться к врачу

При появлении признаков инфекции (покраснение послеоперационного рубца, выделения из него, температура, озноб), усилении утомляемости, одышке, отеках, избыточной прибавке массы тела, изменении частоты пульса или других симптомах, которые покажутся опасными.

Когда можно вернуться к работе

Если у вас сидячая работа, возобновить ее можно через 6 недель после выписки. Тем, кто занят на тяжелой работе, придется ждать дольше, но лучше сменить ее на более щадящую.

> В ПЕРВОЕ ВРЕМЯ, КОГДА ПРИНИМАЕТЕ ДУШ, РЯДОМ С ВАМИ ДОЛЖЕН НАХОДИТЬСЯ КТО-НИБУДЬ ИЗ БЛИЗКИХ ЛЮДЕЙ — МОЖЕТ ЗАКРУЖИТЬСЯ ГОЛОВА.

Как нужно вести себя дома

* По утрам вставайте в привычное время.
* Купайтесь или принимайте душ по мере необходимости.
* Утром переодевайтесь в другую одежду, не ходите весь день по дому в ночном белье. Воспринимайте себя здоровым и активным человеком, а не тяжелобольным.
* После завтрака и обеда, а также, если активно подвигаетесь, полежите и отдохните. Это очень полезно. Не забудьте прогуляться вокруг дома, а после возвращения немного поспите. Ходьба ускорит выздоровление.
* Не отказывайтесь и от работы по дому. Можете ходить в гости, рестораны, магазины, подниматься по лестницам. Для некоторых врач прописывает более строгий график постепенного увеличения нагрузки. Через несколько недель после операции можете проходить по 2-3 км в день. Если на улице очень холодно (или очень жарко), попробуйте проходить дистанцию (это около 2 тысяч шагов) в закрытом помещении. Неразумно перегружать свой организм длинными прогулками, если погода некомфортная.

> НЕ ПОДНИМАЙТЕ ТЯЖЕСТИ ВЕСОМ БОЛЕЕ 3 КГ, НЕ ТРАВМИРУЙТЕ ГРУДИНУ И НЕ ПОДНИМАЙТЕ РУКИ ВВЕРХ — ЭТО МОЖЕТ ЗАКОНЧИТЬСЯ РАСХОЖДЕНИЕМ ШВА НА ГРУДИНЕ.

Как чувствует себя больной после возвращения домой

Вполне нормально, если после выписки будете чувствовать слабость. Причина даже не в операции, а в отвыкших от работы мышцах, особенно крупных. Даже если здорового молодого человека уложить в постель, уже через неделю он теряет примерно 15% своей мышечной силы. А шунтирование, как правило, делают тем, кому за... Восстановить мышцы помогают прогулки пешком, но не переусердствуйте, следите за пульсом — он не должен превышать 110 ударов в минуту при нагрузках. Если пульс по каким-то причинам участился, смените темп, сядьте и дайте организму передышку.

Нередко пациенты жалуются на депрессию. Кажется, что выздоровление идет слишком медленно, время как бы остановилось, наваливается тоска. Лучше всего это состояние обсудить с супругом, родственниками или близкими друзьями и врачом.

Когда можно начинать жить половой жизнью

Половую жизнь сможете возобновить когда захотите. Но имейте в виду: полноценное сращение грудины произойдет через 2,5-3,5 месяца после операции, поэтому в сексе используйте позиции, максимально снижающие нагрузку на грудину, например, партнер сверху. Если возникнут какие-то проблемы, обратитесь к врачу.

Нужно ли менять образ жизни

Как правило, операция шунтирования коронарных артерий позволяет больным вернуться к нормальному образу жизни. Цель ее состоит в возвращении на работу или, если вы уже на пенсии, к прежней полноценной жизни. Разумно отказаться от курения, чтобы снизить риск развития сердечного приступа. Постоянно контролируйте уровень кровяного давления, следите за весом, сократите потребление соли, насыщенных животных жиров — это поможет надолго сохранить здоровье и избежать новых проблем.

> ЧТОБЫ ДАТЬ ГРУДИНЕ БЫСТРЕЕ СРАСТИСЬ, ХИРУРГ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ РЕКОМЕНДУЕТ НОСИТЬ КОРСЕТ. ДА, ОН МЕШАЕТ СПАТЬ, НО ВСЕ ЖЕ ЛУЧШЕ НАДЕВАТЬ ЕГО В ТЕЧЕНИЕ 4-6 НЕДЕЛЬ.

Что ждет вас в будущем

Постепенно вы будете поправляться после операции. Поскольку кровоток в коронарных артериях усилился, не встречая никаких преград, уменьшатся боли, ослабнет или полностью исчезнет стенокардия. Вы будете принимать меньше лекарств, а в будущем, может, вообще откажетесь от них. Все меньше будет утомлять физическая нагрузка, улучшится качество жизни. Но это произойдет, если вы не забудете дорогу к своему участковому кардиологу и будете постоянно у него наблюдаться.

Важные вопросы после операции коронарного шунтирования

Совершенно нормально, если:

* у вас плохой аппетит. У некоторых временно пропадает восприятие вкуса пищи, у других запах пищи вызывает неприятные ощущения. В течение первых недель все вернется к норме;
* возникает отечность в области послеоперационной раны на ноге. Лягте, приподнимите ногу, носите эластичные бинты или чулки — это помогает;

* бывает трудно заснуть или вы просыпаетесь в 2-3 часа ночи и больше не сомкнете глаз до утра. Это происходит, если бессонница связана с болями в ране. Поможет лекарство, назначенное врачом;
* возникают запоры. Избавиться от них помогут фрукты, овощи, соки и слабительные, рекомендованные врачом;
* настроение нестабильное, чувство подавленности в течение нескольких дней. Это временное явление;
* появляется чувство тяжести на поверхности послеоперационной раны. Это пройдет недели через две, как и ощущение ползания «мурашек», и необычные ощущения в области раны;
* возникает мышечная боль, напряжение в верхней части спины, плечах. Иногда это требует приема обезболивающих препаратов (назначает врач), но чаще проходит само;
* чувствуете онемение левее послеоперационной раны. Не волнуйтесь, в течение первых недель оно исчезнет.

P. S. Все эти нарушения временны и исчезают в течение первых 4-6 недель после выписки. Не забывайте принимать лекарства, назначенные врачом.

Немедленно вызывайте скорую, если возникли:

* боли в груди, напоминающие те, которые были до операции;
* пульс более 150 уд./мин. и появились затруднения при дыхании;
* одышка, которая не проходит даже во время отдыха;
* озноб и постоянно повышенная температура;
* кашель со следами крови;
* внезапная сильная головная боль;
* внезапная слабость;
* сильная боль в животе;
* тошнота, рвота, понос, ярко-красный стул.

Обязательно обратитесь к лечащему врачу (кардиологу, кардиохирургу), если:

* вы прибавили в весе до 400-800 г в течение 2 дней;
* опухли суставы и в ноге появилась боль;
* появились задержки дыхания;
* при глубоком вдохе в груди появляется боль;
* снова в течение суток поднялась температура выше 38°С;
* началось кровотечение или другие выделения из послеоперационной раны;
* рана покраснела, при дотрагивании до нее болит;
* появилась кожная сыпь, острая боль в суставах и голени;
* вы устаете, чего не было раньше;
* беспокоят жжение при мочеиспускании, кровь в моче, частые позывы к мочеиспусканию.

P. S. Прекратите выполнять любые действия, если появились: одышка, сердцебиение, нерегулярный пульс, боль в груди, усталость. В течение 20 минут эти симптомы должны ослабнуть или пройти. Если этого не происходит, обратитесь к врачу.

Контролируйте физические нагрузки с помощью пульса

Научитесь определять пульс в области запястья и ниже большого пальца руки. Сосчитайте количество ударов пульса в течение 15 секунд, умножьте это значение на 4 — получится частота пульса в минуту. Таким образом измерьте частоту пульса перед тем, как начать прогулку (или другую физическую нагрузку), остановитесь через несколько минут и сразу снова сосчитайте пульс. Его частота не должна превышать исходный показатель (до нагрузки) более чем на 30 уд./мин. Если показатель будет выше, то такая нагрузка пока тяжела для вас, поэтому снизьте ее, например, дальше идите медленнее.

P. S. В течение первых 6 недель нельзя поднимать груз тяжелее 4 кг. В течение первых 2 недель не стесняйтесь прилечь, если почувствуете усталость. Даже если у вас гости, извинитесь и отдохните. Окружающие вас поймут.

Чем можно заниматься в первые 6 недель после выписки из стационара:

* мыть голову;
* выполнять легкую работу по дому: вытирать пыль, мыть посуду, ухаживать за комнатными растениями, готовить пищу, шить;
* играть в настольные игры (карты и т. д.), читать, гулять, подниматься по лестнице, ходить за покупками в магазин, посещать кинотеатры, кафе;
* ездить на автомобиле в качестве пассажира, ходить по беговой дорожке.

После 6 недель:

* попытаться вернуться на работу (на несколько часов в день), если она не связана с подъемом тяжестей и тяжелыми физическими нагрузками, но после предварительной консультации с врачом;
* разрешается более тяжелая работа по дому: убирать с пылесосом, подметать пол, гладить;
* можно отправиться в туристическую поездку, на рыбалку;
* полезны утренняя гимнастика (без поднятия тяжестей), прогулка с собакой;
* разрешается водить машину, лодку.

После 3 месяцев:

* дома разрешается мыть полы, убирать снег, вскапывать грядки;
* можно играть в футбол, теннис, боулинг, бегать трусцой, плавать, ходить на охоту, ездить на велосипеде или мотоцикле, поднимать тяжелые предметы.

В. Д. Пашутин, сосудистый хирург, доктор медицинских наук

Сам себе доктор

Лечимся морской солью

В качественной соли должно содержаться до 50% хлорида калия (KCL). Если этот показатель ниже (читайте состав на этикетке), то вам хотят продать обычную поваренную соль.

ЧТОБЫ СУСТАВЫ НЕ БОЛЕЛИ

Морская соль облегчает боли при ревматизме, артрите и других заболеваниях суставов и позвоночника. Температура воды для таких процедур должна быть 36-37°С, а концентрация соли 500-1000 г на полную ванну. Длительность процедуры — 10-15 минут, курс — 10 процедур. Тем, у кого чувствительная кожа или проблемы с сердцем, такое лечение противопоказано. Зато при заболеваниях сосудов оно полезно, но только если температура воды не превышает 30 градусов, а концентрация соли 150-200 г. Ванны с морской солью улучшают самочувствие, укрепляют нервную систему, снимают напряжение мышц, обладают болеутоляющим и противовоспалительным действием.

ПРИ НАСМОРКЕ И ЗУБНОЙ БОЛИ

Раствор морской соли (1 чайн. ложка на стакан воды, несколько капель сока лимона или экстракта эвкалипта) лечит насморк. Промывайте им нос не менее 4 раз в день. А полоскания полости рта концентрированным раствором соли помогают облегчить зубную боль, когда нет возможности сразу обратиться к стоматологу.

ДЛЯ ИММУНИТЕТА

Если из отпуска вы привезли несколько прибрежных камешков, они пригодятся для массажа стоп. Положите их в специальный ящик или коробку и утром в течение нескольких минут ходите по ним босиком.

«УЛОВ» ДЛЯ МАМОЧЕК

Ученые доказали, что употребление в пищу морской рыбы (хотя бы раз в неделю) снижает на 30% риск развития рака молочной железы. Другие морепродукты богаты йодом, а морская капуста — еще и железом, поэтому она полезна при низком гемоглобине и в период беременности. Но при токсикозе от нее стоит отказаться.

Рыбий жир — хорошее средство от трещин на сосках у кормящих мам. Достаточно регулярно прикладывать к груди на 5-10 минут пропитанную им салфетку. Но перед кормлением малыша не успевший впитаться жир придется тщательно смыть.

Очень полезно для сердца и сосудов принимать курсами рыбий жир в капсулах.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ЦВЕТ. ПОЛЕЗНА МОРСКАЯ СОЛЬ С СЕРОВАТЫМ ОТТЕНКОМ, БЕЗ КРАСИТЕЛЕЙ И АРОМАТИЗАТОРОВ.

ПОЧЕМУ РОДИНА-МАТЬ ЗОВЕТ ТОЛЬКО НА БАРРИКАДЫ? ХОТЬ БЫ РАЗ ПОЗВАЛА ОБЕДАТЬ.

Глазам поможем

На все случаи жизни

* Даже сильную близорукость излечивают ягоды бузины черной. Уложите в 3-литровую банку слоями ягоды и сахар и настаивайте на солнце 3 дня. Пейте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения — 1-2 месяца. При необходимости можно повторять 1-2 раза в год.

* Замучил блефарит? Купите линимент синтомицина и 3-4 раза помажьте веки.

* Бельмо, глаукому, катаракту хорошо лечить с помощью аптечных капель Зеленина, разведя 20-30 капель в 1 стакане холодной кипяченой воды и закапывая 1-2 капли раствора. Им же можно смазывать веки.

* При блефарите на протяжении 28 дней утром и вечером в течение 5 минут промывайте глаза гипертоническим раствором комнатной температуры.

* При воспалении глаз, при их золотушном нагноении, ухудшении зрения приготовьте напар из цветков льнянки, лепестков василька, цветков бузины черной и травы очанки, взятых в равных количествах. Закапывайте по 2-3 капли, а также прикладывайте к глазам салфетки, смоченные в напаре. Лечение длительное, до нескольких месяцев.

* Если глаза стали гноиться и воспалены, приложите к ним кружки картошки, а после промойте глаза холодной водой.

* Глаза гноятся? Делайте примочки из напара листьев и цветков календулы.

* Если глаз покраснел и чешется, положите ватный диск, смоченный в аптечной настойке календулы, полежите 10-15 минут. Проходит после одной процедуры.

Бабушкины рецепты

ОСЕННИЕ ЯГОДЫ ПРИ СТЕНОКАРДИИ

7-8 ст. ложек смешанных поровну ягод шиповника и боярышника залейте 2 л горячей воды, настаивайте под крышкой 2 дня. Процедите через марлю и пейте по 1 стакану во время еды в течение 2-3 недель. Лекарство храните в холодильнике.

НАСТОЙ ПРИ ПАНКРЕАТИТЕ

Измельчите и смешайте по 3 части листьев шалфея, цветков календулы, корней лопуха, по 2 части цветков клевера, травы репешка и корней одуванчика. 2 ст. ложки сбора залейте 0,5 л кипятка, настаивайте в термосе 4-5 часов (первые 10 минут — с открытой пробкой). Затем процедите и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды, 4-й раз — непосредственно перед сном. Лечитесь, пока не прекратятся боли, плюс еще неделю. Затем сделайте перерыв на 8-10 дней и пропейте еще неделю.

P. S. При пониженном давлении и почечнокаменной болезни дозы уменьшите вдвое, а срок приема, наоборот, увеличьте в 2 раза.

МЫЛО, ЛУК И СМАЛЕЦ ОТ ФУРУНКУЛОВ

Тщательно перемешайте взятые в равных частях смалец (можно немного разогреть на водяной бане) и натертые на терке лук и детское (или любое другое белое) мыло. Выложите на марлю, сложенную в 3-4 слоя, и приложите к фурункулу на ночь. Компресс закрепите лейкопластырем. С такой повязкой можно и день походить. Боль утихнет, гной вытянет, болячка быстро заживет. Или смешайте по 1 чайн. ложке измельченного детского мыла, сахара и перетопленного свиного сала. Все разотрите до однородной массы, намажьте на кусок бинта и приложите к фурункулу.

На приёме у ревматолога — *Пригодится*

Баня, массаж, физкультура...

Мне всего 58 лет. Врачи поставили диагноз артроз. На суставах кистей образовались наросты, нарушено движение, периодически дает себя знать воспаление. В ранней молодости я перенес инфекционный артрит. Могло ли это сказаться на моем сегодняшнем состоянии? Я помню, что во время обострения артрита у меня суставы тоже болели и опухали. Может, есть нетрадиционные методы лечения артроза?

Ф. И. Аболдуев, Татарстан

Артрит — это воспаление сустава с выраженным его опуханием, резкой болью и ограничением в движении из-за накопления в его полости избыточной жидкости. Вследствие воздействия медицинских препаратов артрит обычно стихает. После этого зачастую пациент перестает наблюдаться у врача и не предпринимает никаких действий по поводу своего заболевания. В результате нередки случаи, когда болезнь переходит в хроническую форму.

Обострения при артрите и артрозе можно снимать компрессами. 5-10 мл пихтового или соснового масла (в зависимости от размера сустава) подогревают до 35-36°С, маслом пропитывают ткань, а сверху тонким слоем насыпают поваренную соль. Соленой стороной компресс накладывается на сустав, накрывается полиэтиленом и закрепляется на ночь (5 ночей подряд). Утром кожа промывается теплой водой.

После курса компрессов на суставы полезно прикладывать медные монеты. Медь восстанавливает изношенные хрящи и помогает снять воспаление. Закрепляйте монеты пластырем и носите около недели. Через несколько дней можете повторить курс.

Можно к суставам прикладывать листья лопуха пушистой стороной и держать их, пока не стихнет боль. Курс длится 10-14 дней.

Хорошо использовать баню (после прогревания важно не застудить сустав), массаж (его должен проводить специалист), а при артрозе — лечебную физкультуру.

В. А. Чернявский, ревматолог, врач высшей категории

Сломали руку? Вязание на спицах, после того как сняли гипс, сделает ее послушной.

При грудном остеохондрозе

* Залейте 2 ст. ложки сухих цветков ромашки 300 мл кипятка, кипятите 10 минут на маленьком огне и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день после еды, пока не утихнут боли.

* Смешайте по 1 ст. ложке измельченных листьев мелиссы и сухой кожуры апельсина, залейте 1 стаканом крутого кипятка, настаивайте 1 час под крышкой. Процедите, добавьте по 1 чайн. ложке настойки валерианы и меда и пейте по 1 стакану 2-3 раза в день в течение месяца.

* Залейте 1 ст. ложку листьев мяты перечной 1 стаканом кипятка, настаивайте 10 минут, процедите. Разделите отвар на 2 равные части: первую выпейте натощак утром, вторую — на ночь. Курс лечения — 1 месяц.

ЖИВИ И ЗДРАВСТВУЙ, НАШ ЛЮБИМЫЙ «АЙБОЛИТ»

Живи и здравствуй,
наш любимый «Айболит»,
Пока твоя душа за всех
за нас болит.
Ты приходи почаще
к нам всегда,
И не забывай нас никогда!
Я собираю тебя годами,
Как драгоценность
я тебя храню,
Делюсь тобой со всеми
я друзьями,
Живой язык и юмор я люблю.
Мы стали неразлучными
друзьями,
Люблю тебя, мой
старый друг,
Наш добрый «Айболит»!
А о болячках мы с тобой
потом поговорим.
Сегодня о любви стихами
лечишь мою ты душу,
«Айболит»!

Л. В. Никифорова, с. Селиваново, Валуйский р-н, Белгородская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Чешуйки на веках

Блефарит бывает на внешнем переднем крае века, у основания ресниц и у внутреннего края века, соприкасающимся с глазным яблоком.

ЧТО СЛУЧИЛОСЬ?

Причиной обычно становится бактериальная инфекция. Иногда аллергия или заражение ресниц вшами. Обычно это стафилококки или перхоть кожи головы и бровей (это называется себорейный блефарит). Более глубокое поражение может быть и из-за нерегулярной выработки сала сальными железами век, что тоже создает благоприятную среду для роста бактерий.

КАК ЭТО БЫВАЕТ?

Симптомы: покрасневшие веки твердеют, чешутся и болят, при мигании возникает ощущение песка в глазу, могут выпадать ресницы. Диагностика блефарита очень проста — врачу-офтальмологу достаточно просто посмотреть на глаза, после чего останется только определить возбудителя.

У пациентов со стафилококковым заражением часто склеиваются веки и утолщаются края век, много выпавших или неправильно направленных ресниц.

При себорейном (жирном) блефарите появляются сальные или похожие на перхоть хлопья вокруг ресниц, веки слегка покрасневшие.

При язвенном блефарите появляются корки вокруг ресниц. Если удалить эти корки, остаются маленькие кровоточащие ранки. Ресницы могут выпадать, могут искажаться передние края век. А в самых серьезных случаях может воспалиться роговица глаза.

Так называемый осмиевый блефарит характеризуется закупориванием сальных желез в веках, отсутствием слезной жидкости и сильным покраснением век.

КАК ЛЕЧИТЬСЯ?

Ежедневно очищайте края век. Тщательно удаляйте образующееся лишнее кожное сало, которым питаются бактерии. Для этой процедуры врач может порекомендовать использовать детский шампунь или специальные моющие средства, а также содержащие антибиотик мази для удаления бактерий на веках. Если причиной блефарита является чрезмерная жирность и даже угри, в первую очередь лечат эти заболевания. Частое очищение краешек век предотвращает появление новых неприятных чешуек.

КАКИХ ЖДАТЬ ОСЛОЖНЕНИЙ?

Если пустить блефарит на самотек, один день очистить веки, а на другой не сделать этого, то болезнь становится хронической. Тут-то и подстерегают осложнения. Это ячмень, язва роговицы из-за раздражения, конъюнктивит, выпадение ресниц, утолщение век.

При блефарите надо прекратить носить контактные линзы и однозначно убрать косметику для глаз. Если сальные железы век закупорились, веки придется слегка массировать, чтобы произошло выделение скопившегося сала. Иногда врач назначает искусственные заменители слез. При блефарите на фоне себорейного дерматита используют шампунь против перхоти. Важно регулярно промывать и очищать веки.

ПОМОГУТ ЛИ НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА?

* При блефарите смешайте крепкий свежезаваренный черный и зеленый чай, добавьте домашнее виноградное вино (1 ст. ложку на стакан). Как можно чаще промывайте глаза таким средством до полного выздоровления.

* Еще один метод — лечение зеленкой. Ватную палочку обмакните в зеленку и очень аккуратно, чтобы не попасть в глаз, смажьте веко у основания ресниц. Слишком часто это делать не стоит, только раз в сутки.

* Возьмите по 1/2 чайн. ложки цветков ромашки и календулы, залейте кипятком. Травы должны настаиваться около 10 минут. Полученный настой процедите и пейте по трети стакана 3 раза в сутки. В лечении блефарита поможет свежий базилик: отварите его и смочите ватные диски, прикладывайте к пораженным местам.

А. Н. Акулова, окулист, врач высшей категории

Полезно знать

*** Как правильно промывать веки.** Вымойте руки. Погрузите стерильную салфетку или спонж в посуду с теплой водой. Промойте веки, затем намочите свежую салфетку и подержите ее на глазах пять минут. Процедуру выполняйте 4-6 раз в день.

*** Очищаем веки шампунем.** Хорошо вымойте руки. Смешайте теплую воду с небольшим количеством детского шампуня. Для каждого глаза используйте отдельную салфетку. Веки должны быть закрыты. Протирайте края век и корни ресниц вертикальными движениями (вперед-назад). Затем сполосните глаза чистой водой.

Шея болит так, что голову не повернуть

Стоит побыть на сквозняке, как у меня обостряется миозит: шея болит так, что голову не повернуть. Спасает картофельный компресс. Отвариваю 3-5 картофелин в мундире, разминаю и заворачиваю горячую массу в марлю. Прикладываю к больному месту, утеплив сверху шерстяным шарфом. Через час снимаю. Такие процедуры делаю 1-2 раза в день. Через день-два становится легче.

К. Дмитриев, Брянск

Желудок перестанет бунтовать

Беру 1 свеклу, по 100 г инжира и кураги, 30 г изюма, 4-5 г прессованного александрийского листа (продается в аптеке), 30 г ягод брусники, 20 г вазелинового масла. Свеклу отвариваю до полуготовности, очистив, нарезаю ломтиками и провяливаю в духовке на слабом огне. Пропускаю свеклу и мягкие сухофрукты через мясорубку. Бруснику слегка разминаю, сливаю сок, а жмых смешиваю с фруктово-свекольной массой. Добавляю растертый брикет александрийского листа и вазелиновое масло. Все вымешиваю и формую пастилки, подсушиваю их в духовке на слабом огне. Храню лекарство в матерчатом мешочке, предварительно смоченном в соленой воде и высушенном. Вкусно и полезно с чаем вместо конфет.

Л. Цыкунова, Кличев

От сильного кашля — аппликации из муки с мёдом

Понадобится 1 ст. ложки муки (для взрослых, для детей — 3 ст. ложки), по 1 ст. ложке сухой горчицы, подсолнечного масла, водки и меда. Перемешайте, подогрейте на водяной бане. Полученную массу распределите по сложенной вчетверо марле и положите на грудь. Сверху прикройте пергаментной бумагой и махровым полотенцем. 20-30 минут полежите с таким «пластырем». Делать аппликации надо перед сном четыре дня подряд, и кашель пройдет.

Е. Волкова, Краснодарский край

Как мама избавилась от печёночных колик

Она смешивала по 2 чайн. ложки листьев мяты, семян укропа, травы полыни и 2 ст. ложки травы бессмертника песчаного. Заливала 2 стаканами кипятка 2 чайн. ложки сбора, настаивала 2 часа, процеживала и пила в течение дня после еды по несколько глотков.

И. В. Яковлева, Московская обл.

Уроки жизни

«Бог привёл меня на операцию вовремя!»

ЕВГЕНИЙ ВАГАНОВИЧ ПЕТРОСЯН, народный артист РСФСР:

— Я перенес операцию по замене сердечного клапана. Сейчас чувствую себя превосходно! Уже забыл про это! Врачи все грамотно сделали. Через месяц я уже выступал на фестивале в Юрмале. Весь зал, зная об этом, ахнул, когда увидел, что я пляшу. А я там действительно плясал. Стараюсь делать зарядку. Очень скромную, к сожалению. Но зато каждый день. А вот диеты никакой не придерживаюсь. Хотя мне надо. Но я не могу, не умею. Жена готовит превосходно. У меня очень много любимых блюд, даже не могу выделить какое-то одно из них.

Наконец-то наступает зима. В мороз очень хорошо себя чувствую. Благодаря морозу мы и Наполеона победили, и Гитлера! Об этом тоже нельзя забывать. Если говорить о страхах, то у меня их вообще нет. А кого мне бояться? Или чего?.. Инопланетян я не боюсь, потому что их не встречал. Боюсь потерять близких людей. Для меня это каждый раз трагедия.

На каждый день

■ **ПРИ АНГИНЕ** 3 ЧАЙН. ЛОЖКИ ЛУКОВОЙ ШЕЛУХИ ЗАЛЕЙТЕ 0,5 Л ВОДЫ, КИПЯТИТЕ НЕСКОЛЬКО МИНУТ, НАСТАИВАЙТЕ 4 ЧАСА. ПРОЦЕДИТЕ И ПОЛОЩИТЕ ГОРЛО.

■ **ПРИ КАШЛЕ** СМЕШАЙТЕ 2/3 СТАКАНА ГОРЯЧЕГО ЧАЯ С 1 СТ. ЛОЖКОЙ ПОДСОЛНЕЧНОГО МАСЛА И ЕЖЕДНЕВНО ПЕЙТЕ НА НОЧЬ ПЕРЕД СНОМ.

ПОРА ВСЕРЬЁЗ ЗАНЯТЬСЯ ДАВЛЕНИЕМ...

Деятельность сосудов напрямую связана с нашим эмоциональным состоянием. Понервничали или поволновались? Сосуды сокращаются и сужаются в просвете. А как же кровь? С каждым новым ударом сердца она с силой и высоким давлением преодолевает узкие сосудистые пути.

Вот так можно описать внутреннее состояние организма при гипертонии. Некоторые сосуды не выдерживают, и тогда врачи имеют дело с инсультом или инфарктом.

Повышенное давление — это реакция на стресс. Изменить жизненные обстоятельства многим не под силу, однако **контролировать скачки кровяного давления способен каждый из нас.** Для этого нужно включить в свой ежедневный рацион **комплекс АД НОРМА.**

Комплекс АД НОРМА основан на двух мощных гипотензивных растениях — *плодах аронии черноплодной и боярышника.*

АД НОРМА ПОМОГАЕТ ДЕРЖАТЬ ДАВЛЕНИЕ ПОД КОНТРОЛЕМ

Арония издавна прославилась своей способностью снижать давление. Для капсул **АД НОРМА** она подготавливается современным криогенным способом. Благодаря такому особому подходу удается не просто сохранять ее целебные свойства, но и в разы усиливать их. Также важным компонентом капсул является *экстракт боярышника. Боярышник* обладает широким спектром действия: контролирует давление, нормализует нервную активность, благоприятно влияет на всю сердечно-сосудистую систему.

Кроме двух растительных веществ, **АД НОРМА** содержит *витамин Р (рутин),* который препятствует развитию хрупкости и проницаемости капилляров.

АД НОРМА — это комплекс для курсового применения. Он обладает накопительным действием, поэтому после отмены достигнутый результат сохранится на длительный срок.

Спрашивайте в аптеках города!

БАД. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. РЕКЛАМА. 0+

Телефон «горячей линии»: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 08.00-20.00; сб, вс – выходной). **www.riapanda.ru**

НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ЛЕЧЕНИЕ НА ПОТОМ

Неправда, что жизнь на пенсии скучна

Вот супруги Чемодуровы из города Люберцы, Московской области, именно на пенсии махнули... в кругосветку на машине!

Александр и Татьяна несколько лет копили на поездку. Когда собралась нужная сумма, они сели во внедорожник и уехали в октябре прошлого года покорять мир.

За месяц супруги проскочили на машине всю Европу. Первая длинная остановка — на неделю — была в Турции. Там Александр и Татьяна отдохнули и отправились в Африку. После Египта были Судан, Эфиопия, Замбия, Танзания, Кения... В бедных африканских странах жители пытались содрать с туристов немного денег. С изрядно поципанным кошельком Чемодуровы добрались до ЮАР. Тут в национальном парке «Большой Лимпопо» машину едва не раздавил слон. Не хотел дорогу уступать... В Перу ночью в горах сбили ламу. Слава Богу, не насмерть. А машина сильно пострадала. А в национальном парке Аризоны к машине подошел медведь и положил лапы на багажник...

За десять месяцев путешественники побывали в 30 странах и исколесили 53,7 тысячи километров дорог. Потратили 1 миллион 850 тысяч рублей. Домой вернулись через Владивосток. Кто после этого скажет, что приключения возможны только в молодости?!

Стихи наших читателей

ДОЖДЬ – ЗАНУДА СТУЧИТ ПО КРЫШЕ

Дождь-зануда стучит
по крыше,
На звонки я не отвечаю,
Воздух свежим озоном дышит,
Я, родной, по тебе скучаю.
Жаркий полдень, потоки света,
Комары зудят, докучают,
Я стою у окна... Ну где ты?
Очень я по тебе скучаю.
Поздний вечер, и птиц
не слышно,
Только иволга вся в печали,
Вся лужайка цветами дышит,
Я опять по тебе скучаю...
Чу! Шаги! И все ближе, ближе!
Я во тьме силуэт различаю,
Я тебя, мой любимый, вижу
И в объятья свои заключаю.

Г. Ткачева, Ставрополь

Из творога компресс при воспалении лёгких

При подозрении на воспаление легких творог чуть подогрейте, положив на полчаса в выключенную теплую духовку. Смешайте 100 г творога с 1 ст. ложкой меда и наложите на грудь, причем творогом к телу. Намажьте его тонким слоем на хлопчатобумажное полотенце, затем — вощеная бумага и еще одно полотенце и шерстяной платок. Компресс прикладывайте на ночь, утром снимайте. Если творог спекшийся, но не желтый — значит, воспаления легких нет. Если же на твороге зеленоватые с желтизной пятна — срочно вызывайте врача. Процедуру нельзя делать чаще 1 раза в 3 дня. После теплого душа разотритесь и тепло оденьтесь.

И. А. Боровко, Тамбов

Высокое давление снижает гречневый кисель

Перемалываю в кофемолке стакан гречневой крупы. В кастрюльке довожу до кипения 1 л воды. Беру 3 ст. ложки гречневой муки, заливаю стаканом холодной воды, размешиваю, вливаю в кипящую воду. Варю 10 минут, помешивая. Когда кисель немного остынет, добавляю к нему 1 ст. ложку меда и горсть измельченных грецких орехов. Пью по полстакана утром и вечером.

Н. Поплавская, Минск

От глазных болезней нет снадобья полезней

Я убедилась в действенности этой настойки, когда с возрастом стало ухудшаться зрение. Смешивала по 1 ст. ложке измельченных корней аира и цветков календулы, заливала 0,5 л водки и настаивала в банке под крышкой 12 дней в темном месте. Не процеживая, принимала по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. На курс надо 1,5 л настойки, поэтому можно приготовить сразу весь необходимый объем.

Л. Шавлинская, Витебская обл.

Проверено на себе

На приёме у терапевта — *Сезонные проблемы*

Как мы чувствуем погоду

СЮРПРИЗОВ НЕПРИЯТНЫХ — МОРЕ. КАК ЖИТЬ?

Не было морозов, а тут на тебе. Давление скачет почем зря. А я еще и сердечник, поэтому сюрпризов неприятных — море. Как жить?

Иван Петрович, Вологодская обл.

При резкой смене атмосферного давления с высокого на низкое или с низкого на высокое (осенью и зимой это происходит часто) резко ухудшается состояние гипертоников. Повышается давление, увеличивается количество гипертонических кризов. Вот почему в этот период рекомендуется принимать гипотензивные препараты, которые заранее снижают давление. А у гипотоников давление снижается, поэтому его надо поднять до нормы. Как? Выпить чашечку кофе или препарат типа цитрамона. Поможет и крепкий черный или зеленый чай.

Резкая перемена погоды ухудшает состояние людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями (стенокардией, ишемией). Из-за повышения давления учащается количество инфарктов и инсультов. Если же здоровье и сердце в норме, как правило, перемена погоды не ощущается. Но могут появляться спазмы сосудов, как результат, — головная боль, адаптация. В дни, когда резко меняется температура или атмосферное давление, сердечникам надо избегать физических и эмоциональных нагрузок.

ГОЛОВА БОЛИТ, И СУСТАВЫ, И ДАВЛЕНИЕ СКАЧЕТ...

Мне кажется, наступил самый неприятный и опасный для пожилых людей период. Погода меняется постоянно, порой два раза в день. От этого и голова болит, и суставы, и давление скачет. Почему организм так болезненно реагирует на перемену погоды?

В. Тарасова, Московская обл.

Если организм ослаблен, он не может достойно противостоять испытаниям окружающей среды. Поэтому любые погодные колебания вызывают головную боль, повышение или понижение артериального давления и недомогание. Особенно восприимчивы к этому маленькие дети, люди, страдающие хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем и нарушениями опорно-двигательного аппарата. Но на перемены погоды реагируют не только пожилые люди, но и уставшие от повседневности, изматывающей работы и суеты. По правде говоря, очень удобно переложить ответственность за плохое самочувствие на погоду, тогда причины, например, головной боли и аритмии не придется искать в себе, неправильном образе жизни, лени и отказе от своевременного лечения того или иного заболевания, которое чаще всего и влияет на самочувствие.

Организм каждого человека, провожая осень, по-разному встречает зиму. Кто-то чувствует слабость, жалуется на одышку, головную боль (чаще в висках, затылке и районе лба), ломоту в мышцах и суставах. А другие становятся излишне тревожными, ощущают нехватку воздуха. Спокойно жить мешают сильное сердцебиение, перебои ритмов, изменение артериального давления. Если нужно срочно прийти в себя, выпейте таблетку «Баралгина», «Спазгана», «Спазмолгона» или растворимый аспирин. Но не принимайте лекарства на голодный желудок.

С. И. Коновалова, терапевт, врач I категории

При гриппе натрите на терке чеснок, смешайте с медом (1:1). Принимайте перед сном по 1 ст. ложке, запивая теплой водой.

■ КАК ПРОХОДИТ НЕДЕЛЯ: ПОНЕДЕ-Е-Е-Е-ЕЛЬНИК, ВТО-О-О-О-ОРНИК, СРЕДА-А-А-А-А, ЧЕТВЕ-Е-Е-Е-ЕРГ, ПЯТНИЦАСУББОТАВО-СКРЕСЕНЬЕ.

■ РАЗНИЦА МЕЖДУ ДРУЗЬЯМИ И НЕДРУГАМИ ЧИСТО АНАТОМИЧЕСКАЯ: ПЕРВЫЕ В ТРУДНУЮ МИНУТУ ПОДСТАВЛЯЮТ ПЛЕЧО, ВТОРЫЕ — НОГУ...

От витилиго

* Высушенные цветки пастернака разотрите в порошок. 2 ст. ложки порошка смешайте со 100 г нутряного свиного сала. Растопите смесь на медленном огне, процедите и смазывайте пораженные участки кожи тонким слоем 2 раза в день.

* Измельчите и смешайте по 20 г цветков ромашки и календулы, листьев шалфея и крапивы, трав зверобоя, душицы и череды. 1 ст. ложку сбора залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите и принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения — 2 месяца.

* Семена петрушки залейте водкой в пропорции 1:10 и настаивайте в течение 2 недель. После этого процедите настойку и смешайте с 250 мл лимонного сока. Наносите лекарство 2 раза в сутки на поврежденную кожу.

* Измельчите свежий корень одуванчика, только что выкопанный из земли, и смешайте с медом (1:3). Хорошенько перемешайте мазь и наносите на обесцвеченные участки кожи 2-3 раза в день до исчезновения пятен.

Дёсны кричат SOS!

ОТ СОСТОЯНИЯ ДЕСЕН ЗАВИСЯТ И СВЕЖЕСТЬ ДЫХАНИЯ, И КРАСОТА УЛЫБКИ, И ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ. КАК ВОВРЕМЯ РАСПОЗНАТЬ СИГНАЛЫ НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ.

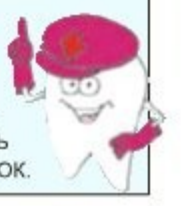
1. Десны начали кровоточить во время чистки зубов или когда едите твердую пищу: сырые яблоки, морковь, орехи, сухари, баранки.
2. Несмотря на то что вы регулярно чистите зубы, у вас часто бывает плохой запах изо рта или неприятный привкус во рту.
3. На зубах появился твердый налет, который не удается снять щеткой и пастой, — зубной камень.
4. Между зубами появились промежутки или, может, вам перестали подходить ваши зубные протезы.
5. В деснах появились углубления, в которые постоянно попадает пища и которые трудно очистить самостоятельно. А при надавливании на десну появляется гной.
6. Десны словно опухли, покраснели и начали ныть, даже ночью.
7. Отдельные зубы стали подвижными (инфекция попала в глубокие слои зуба).
8. Вам кажется, что зубы стали длиннее и/или стали видны шейки зубов.

Что делать?

При малейших признаках воспаления десен перейдите на лечебно-профилактическую зубную пасту от пародонтита и зубную щетку из мягкой щетины (они продаются в аптеках). Но помните: антибактериальными зубными пастами нежелательно пользоваться больше 2-3 недель, так как они меняют состав микрофлоры и приводят к дисбактериозу полости рта.

■ 90% ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 35 ЛЕТ СТРАДАЮТ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ДЕСЕН.

■ В СРЕДНЕМ ЗА ВСЮ СВОЮ ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕК УСПЕВАЕТ ПОМЕНЯТЬ ОКОЛО 300 ЩЕТОК.



Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Валентин Феликсович ВОЙНО-ЯСЕНЕЦКИЙ (святитель Лука), хирург, профессор медицины, епископ Русской православной церкви:

«Я работал скальпелем, пилой, молотком...»

В судьбе этого великого человека отразились все бури и беды России. Доктору и священнослужителю довелось пройти через немыслимые испытания в самое тяжкое для православной церкви время — период мировых войн и революций.

ВМЕСТО ТРУБКИ — ГУСИНОЕ ПЕРО

Будущий хирург-святитель с детства имел талант живописца. Но решил, что не вправе заниматься тем, что ему нравится, а обязан делать то, что полезно для страдающих.

Сразу после учебы на врача он отправился трудиться на фронт. Не имея специальной подготовки по хирургии, чудом стал делать крупные ответственные операции. Ему приходилось оперировать большие суставы, ампутировать ноги, удалять внутренние органы, сшивать части человеческого тела. Работать скальпелем, долотом, пилой, молотком...

И уже через полгода восторженного юношу, тонко чувствовавшего художника ежедневное зрелище смерти, десятки отрезанных рук и ног, потоки крови, стоны и крики превратили в стоика, хладнокровно воспринимающего реалии.

Но и после войны молодой хирург выбирал для себя такие места работы, где народ жил особенно плохо. И каким-то непостижимым образом оказывался там, где был нужен сию минуту. Так, однажды Войно-Ясенецкому пришлось сделать экстренную операцию задыхающемуся ребенку. Причем в совершенно исключительных условиях.

Валентин Феликсович приехал для осмотра земской школы в одну из российских деревень. Занятия на тот момент уже закончились. Неожиданно в школу прибежала девочка, держа младенца с развивающимся удушьем. Он поперхнулся кусочком сахара, который попал ему в гортань. Еще немного — и малыш погибнет. Под рукой у доктора был только перочинный ножик, немного ваты и раствора ртути. Тем не менее он решил действовать. Положил спеленутого ребенка к себе на колени и быстро вскрыл трахею, чтобы обеспечить доступ воздуха в дыхательные пути. А в отверстие вместо специальной трубки ввел... гусиное перо, которое принесла старуха-уборщица. Младенец был спасен!

У подполковника, участника Великой Отечественной войны, в 1947 году в семье случилось горе.

Ученый с мировым именем принял церковный сан.

Его четырехлетний сын, играя, сломал себе руку в запястье. Врачи наложили гипс, но после снятия гипса оказалось, что кости срослись неправильно. Врачи собирались снова сломать руку, чтобы исправить искривление. Испуганные родители обратились к архиепископу Луке. Тот внимательно осмотрел руку мальчика и сказал: «Ломать не надо. Мальчик растет, и кости его растут, все рассосется, и косточки выровняются, а Господь поможет». Так и получилось. Родители хотели дать доктору вознаграждение, но он отказался, сказав, чтобы они жертвовали сколько могут на Церковь и на бедных, и дал адреса нуждающихся семей. Нужно сказать, что для святителя-хирурга Луки не было «медицинского случая», а был живой страдающий человек, и физическое выздоровление он всегда связывал с обращением к Богу, всегда учил больных у Бога просить выздоровления.

СКАЛЬПЕЛЬ И КРЕСТ

Неоценима заслуга святителя Луки во внедрении и местной анестезии в хирургию. В начале XX века в России ею не только не занимались, о такой методике не слышали даже столичные медицинские светила.

Но Войно-Ясенецкий был убежден: если найти нервные волокна, которые связывают оперируемый участок тела с мозгом, поток болевых импульсов можно прервать. Нужно лишь сделать укол в эти нервы. Тогда боль заблокируется и пациент перенесет операцию без мучений. Сейчас этот подход применяется при самых разных операциях и является рутинным. Но для тех времен был понастоящему революционным. Первое оперативное вмешательство под такой анестезией было сделано в 1910 году и оказалось успешным.

Как врач он прославился уже до революции. Под Курском вылечил слепого от рождения юношу, и к доктору, словно богомольцы, потянулись толпы слепцов, держащих друг друга за плечи.

А спустя несколько лет, после того как Валентин Феликсович потерял любимую жену и остался с четырьмя детьми на руках, он принял священнический сан. Вскоре Войно-Ясенецкий был арестован. Доктор отнесся к аресту как к началу своего крестного пути. Когда его отправляли в концлагерь, перевозивший его поезд 20 минут не мог двинуться с места. Оказалось, толпа народа легла на рельсы, желая удержать доктора. Так его любили и ценили простые люди!

ВСЮДУ ОН ПРОПОВЕДОВАЛ ЕВАНГЕЛИЕ

За это его ссылали даже на Ледовитый океан. В небольшой деревушке Плахино из пяти изб, которые были больше похожи на стог сена, он крестил детей и лечил больных. Когда же епископ был сослан в Красноярск, его провожали толпы народа, а церкви на Енисее встречали его пароход колокольным звоном. На остановках владыка служил молебны, проповедовал.

Его дух не сломили ни гонения властей, ни зависть коллег, ни одолевавшие с годами болезни, ни слепота, поразившая архиепископа Луку в 1955 году в Крыму. Оперировать он уже не мог, но больные просили его хотя бы присутствовать на операции.

Перу святителя принадлежит большой научно-практический труд, плод всей его жизни, — «Очерки гнойной хирургии». Книга была дописана в камере, корректорские правки также присылали в тюрьму. Когда в 1934 году вышло первое издание «Очерков», отец Валентин стал епископом Лукой. До сих пор эта книга является медицинским шедевром. Но знали бы вы, в каких невыносимых, античеловеческих условиях приходилось писать ее отцу Луке! В ссылках и тюрьмах, куда упрятала доктора советская власть, жестоко обвинив его в антисоветской пропаганде за духовные проповеди, подвергнув диким пыткам и допросам. И это невзирая на спасенные хирургом тысячи жизней...

Но где бы ни находился святитель, всюду продолжал оказывать врачебную помощь нуждающимся. Один раз, находясь в сибирской ссылке, в лютые морозы он произвел сенсацию, выполнив операцию по поводу врожденной катаракты у трех слепых мальчиков. И чудо — все трое сделались зрячими!

Без преувеличения врач — это помощник Бога на земле. Низкий поклон великим докторам — уже ушедшим и ныне живущим.

Послабляющее средство Фитолакс - № 1 в России

Жевательные таблетки Фитолакс уже заслужили доверие миллионов россиян за их эффективность и простоту в применении — они не требуют запивания и удобны в любой ситуации.

Попробуйте новинку — **послабляющий батончик Фитолакс** с ценными пищевыми волокнами для регулярного освобождения кишечника, нормализации микрофлоры и выведения токсинов из организма.

Батончик Фитолакс содержит чернослив и **3 вида ценных пищевых волокон**:
- Оболочки семян подорожника;
- Инулин;
- Пшеничные волокна.

Применяйте каждый день **при склонности к запорам.**

Полезно. Удобно. Вкусно!

Без сенны. Без искусственных красителей, ароматизаторов и ГМО.

Гарантия качества: произведено Эвалар по международному стандарту GMP.

Спрашивайте в аптеках!
Заказывайте на сайте apteka.ru с доставкой в ближайшую аптеку.
Акция! При заказе на сайте **www.evalar.ru** или по телефону **8-800-200-52-52** любой продукции Эвалар на сумму не менее 2000 рублей вы получаете в подарок батончик Фитолакс. Срок проведения акции — с 1 ноября по 31 декабря 2014 г.
Условия проведения акции на сайте www.evalar.ru
БАД. Реклама.

Эвалар здоровья дар
GMP Гарантия качества

Есть такая болезнь

У Бориса выросла женская грудь

КОГДА БОРИСУ БЫЛО ВСЕГО 18 ЛЕТ, ОН ЗАМЕТИЛ, ЧТО ПРАВАЯ ГРУДЬ У НЕГО БОЛЬШЕ ЛЕВОЙ.

Более того, она продолжала расти! Парень не понимал, что происходит. Он даже подумал, что у него злокачественная опухоль. Но поход к врачу расставил все точки над и. Никакого рака у Бориса не оказалось, да и была это вовсе не опухоль, а настоящая женская грудь. Она стала расти из-за гормонального дисбаланса. Доктор прописал медикаментозное лечение. Грудь какое-то время не увеличивалась, но вскоре снова начала неумолимо расти. К 28 годам она выросла до полноценного второго размера. И парень решился на операцию. Теперь он может носить обтягивающие майки, ходить в бассейн и спортзал! Но очень боится, что грудь снова увеличится.

От редакции. Увеличение молочных желез нередко встречается у мальчиков в период полового созревания из-за гормональной неустойчивости. Как правило, в течение года все проходит само собой. Если появляется легкая боль и припухлость, то лучше сразу идти к эндокринологу, чтобы проконтролировать уровень половых гормонов. Если процесс запустить, придется делать операцию. Иногда удаляют жировую ткань, а иногда — молочную железу. Нередко с этой проблемой сталкиваются и полные мужчины, ведь при ожирении организм производит больше женского эстрогена.

Сурепка при импотенции

* Залейте 1,5 ст. ложки сухих цветков и семян сурепки 1 стаканом кипятка и настаивайте 4 часа. Процедите и пейте по 2 чайн. ложки 5 раз в день.

* Заварите 1 ст. ложку измельченных листьев, стеблей и цветков сурепки 1 стаканом кипятка, 3 часа настаивайте под крышкой, процедите. Принимайте по 1/4 стакана 4 раза в день до еды. Курс лечения — 1 месяц. Средство улучшает жизнеспособность и количество сперматозоидов, повышает потенцию.

ВСЕ БОЛЕЗНИ ОТ НЕРВОВ... ДАЖЕ БЕРЕМЕННОСТЬ. ЗНАЕШЬ, ЧТО НЕЛЬЗЯ, НО НЕРВЫ НЕ ВЫДЕРЖИВАЮТ.

Зачем рожать?

На приёме у гинеколога

У дочери кистоз яичников. Доктор посоветовал ей рожать в надежде, что киста рассосется. Возможно ли это или он просто успокаивает? В нашей семье уже три поколения онкобольных. Вот и думаем: может, не стоит продолжать наш род, чтобы не обрекать будущие поколения на страшные болезни?

В. Карпова, Волгоград

Странную рекомендацию дал доктор, поскольку кистоз яичников является одним из факторов риска для бесплодия. Забеременеть на его фоне довольно проблематично. Да и не является беременность лечебным методом. Паниковать не стоит, но с лечением лучше не затягивать. Первым делом нужно выяснить причину возникновения кисты.

Если киста — это результат воспалительного процесса, то ее нужно лечить гормонами, витаминами, физиотерапией, противовоспалительными препаратами и травами. Бывают кисты функциональные — такие нередко проходят сами без лечения в течение двух месяцев или же нуждаются в гормональной коррекции. Поэтому зачастую врачи назначают пациенткам оральные контрацептивы. И лишь если гормональное лечение в течение более трех месяцев не дало результата, нужно проводить лапароскопию (диагностическую операцию). Этот метод поможет определить, каков характер новообразования в яичнике: доброкачественный или нет. Но даже если кисты не злокачественные, их необходимо удалить, так как со временем они могут превратиться в раковую опухоль. Лапароскопия позволяет провести операцию через три незаметных прокола на животе.

Проверено на себе

Хороший рецепт от кисты на яичнике

Я готовила себе такой настой. Попробуйте и вы! Возьмите по 50 г шиповника, почек сосны, тысячелистника, полыни, зверобоя. Залейте 3 л теплой кипяченой воды и поставьте на 2 часа на водяную баню. Снимите, укутайте и на 24 часа поставьте в теплое место. Процедите, добавьте по 200 мл сока алоэ и аптечного экстракта чаги, 500 г меда, 250 мл коньяка или спирта. Все перемешайте. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Этого объема лекарства хватит на 1 месяц и 10 дней. Вкус не очень, но главное — помогает.

А. Н. Рогозина, Нижегородская обл.

Мне помогает имбирный чай

С юности страдаю предменструальным синдромом — за 3-4 дня до месячных начинает болеть голова, желудок, появляется недомогание. Справиться с этим мне помогает имбирный чай. Заливаю 2 чайн. ложки молотого имбиря 1,5 стакана крутого кипятка и настаиваю 10-15 минут. Пью такой чай медленно, вдыхая ароматный пар.

Анна К., Ростовская обл.

Настой сельдерея облегчит течение климакса

Климакс может пройти незаметно, если после 35 лет 4 раза в год проводить курс лечения семенами сельдерея. 1/2 чайн. ложки семян залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 8 часов, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 4 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 27 дней. Не советую принимать настой сельдерея при гломерулонефрите и гастритах с повышенной кислотностью, при женских заболеваниях, сопровождающихся сильным маточным кровотечением.

И. Волошина, Самарская обл.

Мужские проблемы — *Авторитеты дают советы*

Варикоцеле: как жить?

А ТАМ И ДО ИМПОТЕНЦИИ НЕДАЛЕКО...

Мне 26 лет. У меня варикоцеле — обнаружили его в 15 лет при прохождении медкомиссии в военкомате. Не поздно ли сейчас делать операцию? Может ли варикоцеле негативно влиять на потенцию?

Олег, Новгород

Если выявлено варикоцеле, рекомендуется делать операцию. И чем раньше, тем больше вероятность, что мужчина сможет стать отцом, и ниже процент развития бесплодия. Если варикоцеле оказывает сильное влияние на яички (то есть развивается гипотрофия), то высока вероятность развития недостаточности выработки половых гормонов. В свою очередь, это может привести к раннему старению (развитию возрастных заболеваний, в том числе и импотенции).

При аденоме, простатите
100 г корневищ калгана на настаивайте в 0,5 л водки 21 день. Пейте по 1 чайн. ложке 3-4 раза в день за 20 минут до еды.

«МЁРТВОЕ» ЯИЧКО МОЖЕТ НАВРЕДИТЬ?

У сына с 14 лет (скоро ему исполнится 16) левостороннее варикоцеле. Правое яичко практически сразу погибло после неправильного лечения. Может ли это «мертвое» правое яичко причинить вред левому? Может, его надо удалить? Или ничего страшного? Обязательно ли сейчас делать микрохирургическую операцию или можно подождать? Высок ли риск развития бесплодия в будущем?

Сергей Николаевич, Уфа

Если яичко сильно уменьшено, то ничего кроме вреда от него не ждите: за счет аутоиммунной реакции может пострадать и левое яичко. Скорее всего, «мертвое» надо удалить. Надо как можно раньше сделать обе операции — удалить «мертвое» яичко и избавиться от варикоцеле. Это увеличит шансы вашего сына в будущем стать отцом.

ЛУЧШЕ НЕ СТИМУЛИРОВАТЬ

У меня варикоцеле. Оперироваться отказался. Подвижных сперматозоидов — 0%, малоподвижных — 33%. Андролог предлагает стимуляцию плюс принимать разные добавки и витамины. Как быть? Не навредит ли это? Гормоны в норме, генетика тоже, инфекций нет.

Геннадий К., Аксай

Стимуляция при варикоцеле — палка о двух концах. Часто такая процедура (не прием витаминов!) наносит вред сперматогенезу. Зря не оперируетесь, ведь современные технологии (микрохирургия) позволяют быстро и безболезненно справиться с варикоцеле, практически не нарушая трудоспособности мужчины.

ЯИЧКО УВЕЛИЧИЛОСЬ ОПЯТЬ...

Мне 29 лет. В 17 лет сделали операцию на левом яичке (варикоцеле). Оно немного болело, стало увеличиваться в размерах. Второе яичко, мне кажется, наоборот, стало уменьшаться. Это опасно?

Александр, Тульская обл.

Скорее всего, у вас гидроцеле (водянка оболочек яичка). Надо сделать УЗИ и подтвердить или исключить этот диагноз.

И. Н. Орлов, андролог, врач высшей категории

ЛАПША

из писем читателей

У меня нашли вялотекущую гонорею, хламидиоз, трихомоноз. Не знаю, как это все ко мне попало. Жене я изменяю с презервативом, но иногда и без, когда друзья говорят, что там все чисто.

Сергей, Омская обл.

Я на пенсии, секса мне уже не хочется. Но муж ведь даже и не предлагает, сколько же можно такое терпеть!

Нина, Смоленск

А муж, сволочь, был в близких отношениях не только с женщинами, но и с проститутками.

Арина, Тамбовская обл.

Я этой Лизе поверил, переспал с ней, но она даже борща не сварила.

Владимир, Смоленская обл.

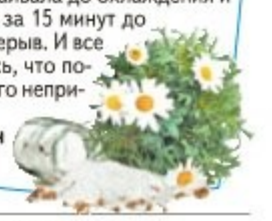
Знаете ли вы, что...

У ЖЕНЩИН, РАБОТАЮЩИХ В ВЕЧЕРНЮЮ И НОЧНУЮ СМЕНУ, В 4 РАЗА ЧАЩЕ СЛУЧАЮТСЯ ВЫКИДЫШИ И НАРУШЕНИЯ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА, ЧЕМ У ТЕХ, КТО РАБОТАЕТ ДНЕМ.

Когда гормоны перестали помогать, взялась за травы

Расскажу, как избавилась от железисто-кистозной гиперплазии эндометрия. Несколько лет лечилась гормональными препаратами, но болезнь не отступала. Потом и гормоны перестали помогать. Тогда решила взяться за травы. Смешала в равных частях пустырник, ромашку, пастушью сумку, крапиву, подорожник. 2-3 чайн. ложки смеси заливала 0,5 л воды, кипятила 15 минут на маленьком огне, настаивала до охлаждения и процеживала. Принимала по 2-3 ст. ложки за 15 минут до еды. Пила 3 месяца: 20 дней пью, 10 — перерыв. И все у меня нормализовалось. Даже не верилось, что после стольких лет мучений избавилась от этого неприятного заболевания.

И. Н. Юнусова, Дагестан



Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Шёпотом о важном

Внутриматочная спираль

Спираль стоит полгода, месячные шли регулярно. Но последние два месяца их нет. Тест на беременность отрицательный. Это нормально?

В. Н. Романенко, Самара

Задержка менструации может быть связана с гормональными расстройствами или воспалительным процессом в малом тазу. Вам необходимо сдать анализ крови на половые гормоны и пройти осмотр у лечащего врача.

***

Можно ли устанавливать внутриматочную спираль после кесарева сечения?

Анна, Воронеж

Одним из противопоказаний для установки спирали является наличие рубцовой ткани на матке. А при кесаревом сечении остается шов на стенке матки, поэтому спираль ставить нельзя.

При миоме матки обычную спираль ставить нельзя, т.к. она провоцирует рост опухоли.

***

Что такое внутриматочные гормональные спирали?

В. Д. Федорова, Алтайский край

Гормонсодержащие спирали относятся к контрацептивам последнего поколения и содержат гормональные вещества (прогестерон, левоноргестрел). У гормональных спиралей есть несколько неоспоримых преимуществ — снижение частоты воспалительных осложнений со стороны половых органов, уменьшение количества менструальных выделений и длительности месячных. Из недостатков можно назвать лишь одно — увеличение частоты межменструальных кровянистых выделений.

***

Можно ли самостоятельно извлечь внутриматочную спираль?

Тамара, Воронеж

Нет, категорически запрещается удалять спираль самостоятельно! Это может сделать только гинеколог — спираль вынимается под определенным углом, в строгих условиях стерильности и с соблюдением всех правил, предохраняющих от попадания микрофлоры влагалища в шейку матки и саму матку. Если извлекать спираль самостоятельно, резко возрастает вероятность травматизации слизистых оболочек половых органов. Если же спираль застрянет, может образоваться сквозное отверстие из полости матки в брюшную полость. Более того, самостоятельное извлечение чревато отрывом нитей, которые крепятся к телу спирали. В этом случае будет необходимо хирургическое вмешательство.

***

Может ли спираль врасти в матку?

О. А. Лисицына, Астрахань

Такая ситуация возможна в тех случаях, когда женщина пропустила срок извлечения спирали и носила ее более 4-6 лет. В этом случае обычным способом спираль извлечь не удастся и придется прибегать к хирургическому вмешательству.

***

Как понять, что внутриматочная спираль выпала?

Карина, Махачкала

О частичном ее выпадении можно судить по усикам, свисающим во влагалище, — они становятся длиннее. В некоторых случаях можно прощупать и тело спирали. В норме этого быть не должно, вся спираль должна находиться в полости матки и не выходить за ее пределы. Полное выпадение спирали видно сразу: она выходит из полости матки более чем наполовину, и ее легко можно нащупать во влагалище. И первая, и вторая ситуации требуют немедленного обращения к врачу. Самостоятельно ни извлекать, ни вставлять обратно спираль нельзя.

***

Можно ли использовать внутриматочную спираль при миоме матки?

Г. Ф. Бузыкина, Ростовская обл.

Обычную спираль при миоме матки ставить нельзя, т.к. она провоцирует рост опухоли. В данном случае рекомендуется внутриматочная гормональная система «Мирена».

***

У меня эндометриоз. Могу ли я установить внутриматочную спираль «Мирена»?

Светлана, Казань

Можете. Эта внутриматочная спираль рекомендована для предупреждения беременности при таких заболеваниях, как эндометриоз. Она может быть использована как во время лечения гормональными средствами, так и в качестве средства для уменьшения явлений воспаления в слизистом слое матки, снижения кровопотери и интенсивности менструальных болей.

Н. В. Артамонова, гинеколог, врач высшей категории

Врач назначил операцию, но я очень боялась

Хочу поделиться опытом лечения аденомиоза. Когда врач поставил мне этот диагноз, сразу назначил операцию, но я очень боялась. И вот, листая дома старые подшивки «Айболита», нашла замечательный рецепт. Для лечения понадобится трава боровая матка и чуть больше чем 0,5 л воды. 1 ст. ложку травы поместите в кастрюлю, залейте водой и кипятите 15 минут. Пейте по 2 ст. ложки за час до еды. Параллельно по той же схеме надо приготовить другой отвар, но только уже из сабельника. Принимать его надо по 1 ст. ложке через 15 минут после еды. Прошло всего полмесяца такого лечения, и я уже чувствовала себя намного лучше. Кстати, травы, которые используются в этом рецепте, также помогают рассасывать спайки.

О. В. Романцева, Астраханская обл.

Трещины на сосках были такие, что не могла кормить

После рождения доченьки в роддоме у меня появились трещины на сосках. Боли были такие, что не могла кормить. Медсестра научила: за 5-10 минут до кормления надо взять небольшой кусочек мягкой ткани, сложить в 3-4 слоя, положить в глубокую чашку и залить кипятком. Потом вынуть, подождать, чтобы чуть остыла, слегка отжать и приложить к соскам, прижав бюстгальтером. Я так и сделала и уже через 15 минут могла кормить — боли не чувствовала. После нескольких процедур трещинки зажили. Дочь свою я кормила грудью до года, и больше трещины на сосках не появлялись.

И. Тимошкина, Томская обл.

Что за узелок в матке?

Узел в матке — это разрастание железистой или мышечной ткани, другими словами — доброкачественная опухоль.

Появление таких узелков обусловлено наследственностью. Стимулировать его рост могут гормональные нарушения. Если же узел не увеличивается, ничего предпринимать не надо. Но если он начал расти, чтобы избежать его перерождения в злокачественную опухоль, его надо удалить.

И. П. Ротова, гинеколог, врач I категории

При импотенции

- ЕШЬТЕ КВАШЕНУЮ КАПУСТУ, ЗАПРАВЛЕННУЮ РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ.
- ПОЛЕЗНО ПИТЬ ЧАЙ С МЯТОЙ И РОЗМАРИНОМ, ЗАВТРАКАТЬ СЫРОМ И КЕФИРОМ, ЗАЕДАЯ ИХ ЧЕРНЫМ ХЛЕБОМ.
- ВСКИПЯТИТЕ 30 Г ИЗЮМА В 200 МЛ МОЛОКА, А ЗАТЕМ СЪЕШЬТЕ ИЗЮМ И ВЫПЕЙТЕ МОЛОКО.

Замучил цистит?

Лекарство от природы

* В стакан теплого молока капните 5-10 капель березового дегтя, тщательно размешайте и принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения — 1 месяц.

* При болезненном мочеиспускании истолките в порошок семена огурца. 2 чайн. ложки порошка заварите 1 стаканом кипятка, нагревайте на слабом огне 15 минут, настаивайте 30 минут. Процедите и принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 45 дней.

* Смешайте 3 ст. ложки семян огурца и 1 ст. ложку листьев или семян фенхеля, залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 2 часа и выпейте в 3 приема за 30 минут до еды. Курс лечения — 5 дней.

* Для лечения застуженного мочевого пузыря залейте 1 ст. ложку полыни обыкновенной 1 стаканом воды, кипятите 15 минут, настаивайте 30 минут. Добавьте 100 г ржаной муки и обложите тестом область мочевого пузыря.

* Измельчите 3 головки чеснока, залейте 300 мл белого вина и варите 15 минут на медленном огне. Принимайте по 1 ст. ложке перед сном. Курс лечения — 30 дней.

* 2 ст. ложки с верхом травы хвоща полевого залейте 1 л воды, кипятите 10 минут, настаивайте, укутав, 20 минут, процедите. Траву хвоща сложите в холщовый мешочек и в горячем виде прикладывайте на низ живота. Отвар принимайте по 1 стакану 2-3 раза в день после еды.

Олиджим: чтобы сахар в крови оставался в норме!

Таблетки Олиджим рекомендованы людям со склонностью к повышению сахара и полноте.

В Олиджим входят проверенные временем растения, поддерживающие уровень сахара в норме:

- **Инулин** заслуженно называют растительным инсулином, потому что он направлен на улучшение углеводного и липидного обмена.
- **Джимнема** — растение, название которого переводится как «разрушитель сахара» — поддерживает работу поджелудочной железы и нормальную выработку инсулина, способствует замедлению всасывания лишнего сахара из пищи.

Гарантия качества: произведено компанией Эвалар по международному стандарту качества GMP.

Спрашивайте в аптеках Олиджим, и пусть уровень сахара остается в норме!

Эвалар здоровья дар

АКЦИЯ! При заказе на сайте www.evalar.ru или по телефону 8-800-200-52-52 любой продукции Эвалар на сумму не менее 2000 рублей вы получаете в подарок «Направит. Витамины при диабете». Срок проведения акции — с 1 октября по 31 декабря 2014 г.
Условия проведения акции на сайте **www.evalar.ru**
БАД. Реклама.

GMP Гарантия качества

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Аллергик идёт на прививку

Как сделать обязательную вакцинацию максимально безопасной для ребенка, склонного к аллергии.

ВЫБИРАЙТЕ ВРЕМЯ

Детям-аллергикам нельзя делать прививки во время обострения атопического дерматита, астмы или поллиноза. Не стоит вакцинировать малыша в течение всего сезона цветения, даже если в эти дни нет сильных проявлений аллергии. Лучше всего дождаться полного затишья, чтобы избежать лишней нагрузки на иммунную систему.

УТОЧНИТЕ СОСТАВ ВАКЦИНЫ

Некоторые прививочные препараты, например, живая комбинированная поливакцина от кори, живая поливакцина от краснухи, паротита, приготовлены на куриных эмбрионах и противопоказаны при аллергии на белок куриного яйца. При аллергии на пекарские дрожжи нельзя вводить вакцину против гепатита В, а при аллергии на желатин — вакцину против ветряной оспы. Чувствительные дети часто плохо реагируют на коклюшный компонент вакцины АКДС, и врачи рекомендуют прививать их от дифтерии и столбняка вакциной АДСМ, воздействие которой считается более мягким. Если у ребенка есть аллергия на антибиотики, для него опасны живые и многосоставные вакцины. Вообще при вакцинации аллергиков лучше, насколько возможно, избегать живых и поликомпонентных вакцин. Прививочный график при этом растягивается во времени, но для организма ребенка так будет лучше.

Собираясь прививать даже здорового ребенка, хорошо незадолго до вакцинации сделать анализы его крови и мочи, чтобы убедиться в том, что в организме не идет скрытый период заболевания. В день прививки и 3 дня после вакцинации желательно принимать антигистаминные препараты. Это на всякий случай следует делать и детям, предрасположенным к аллергии (если среди близких родственников есть аллергики). У них прививка может сыграть роль спускового крючка для начала заболевания.

Изредка сразу после вакцинации случается острая аллергическая реакция, или анафилактический шок. Дети-аллергики подвержены этому риску больше остальных, поэтому лучше не уходить из поликлиники хотя бы в течение получаса после прививки — в процедурном кабинете есть все необходимое для срочной помощи в подобных случаях. Если ребенку стало плохо после того, как вы вернулись домой, вызывайте скорую.

КАК БЫТЬ С РЕАКЦИЕЙ МАНТУ?

Реакция Манту не прививка, но тем не менее это введение в организм чужеродного вещества, нередко вызывающее аллергию. Недостаток этой процедуры в том, что она часто дает ложноположительную реакцию. Практически все аллергики так реагируют на составляющую препарата — туберкулин. Поэтому детям с аллергией или склонностью к ней нужно делать Манту под прикрытием антигистаминных препаратов.

Можно прибегнуть к другому варианту диагностики туберкулеза — сдать на анализ кровь из вены. Это более сложная и долгая процедура, но зато и более щадящая для иммунной системы ребенка-аллергика.

С. А. Пашутина, педиатр, врач высшей категории

Собака языком слизала...

Полезно знать

Когда родилась дочка, наша собака, ретривер Сима, этому была очень рада. Сейчас Маше полгода, и самая большая радость для собаки, когда ей позволяют вылизать ребенка — ручки, ножки, даже попку. Мы с мужем не препятствуем, ведь собачья слюна обладает дезинфицирующими свойствами. Правы мы или нет?

Анна, Московская обл.

Еще древние люди заметили, что раны, которые зализывает на себе животное, заживают без нагноений и гораздо быстрее, чем у человека. И стали пользоваться слюной животного как лекарством, доверяя собачьему языку собственные раны, полученные на охоте и в бою. Древнегреческий целитель Эпидаурус прославился тем, что назначал своим пациентам лечение «собачьим языком». Разгадал секрет собачьей слюны в начале прошлого века известный британский бактериолог Александр Флеминг, который получил Нобелевскую премию за изобретение пенициллина. Он доказал бактерицидные свойства собачьей слюны, способной уничтожать большое количество микроорганизмов, замедляя и останавливая воспалительный процесс. Также ученый выяснил, что целебна не только слюна собаки, но и молоко кормящей суки.

Но помимо полезности в слюне собаки могут содержаться личинки паразитов, которые она слизывает со своей шерсти. Так что после контакта с собакой ребенку не помешает принять ванну с детским мылом. Иммунитет ребенка формируется не сразу. Лишь к двум годам появляется так называемая иммунная память, и только в 7-8 лет можно говорить об устойчивом взрослом иммунитете. Это надо учитывать и при общении ребенка с животным. С двух лет можно разрешать гладить собаку, играть с ней. Но при этом регулярно мыть руки.

Т. В. Андреева, инфекционист, врач I категории

ЧТОБЫ НЕ РАЗВИЛАСЬ АНЕМИЯ

Специалисты выделяют определенный возраст, когда надо особо следить за уровнем гемоглобина в крови младенцев. Это 4-5 месяцев для недоношенных детей и тех, кто находится на искусственном вскармливании, и 6 месяцев — для грудничков. Как правило, к этому времени в организме крохи заканчивается запас железа, полученный внутриутробно. Поэтому, чтобы у ребенка не развилась анемия, он должен получать этот жизненно важный элемент из пищи.

ПОДОЗРИТЕЛЬНАЯ ПОЗА

Сразу после рождения малыши часто спят с подтянутыми к подбородку ручками, а к животу — ножками. Это так называемая эмбриональная поза.Именно в таком положении они находились у мамы в животике, поэтому чувствуют себя защищенными. Но если через 2-3 месяца кроха попрежнему будет предпочитать эту позу всем остальным, покажитесь врачу. Дело в том, что эта особенность может свидетельствовать о повышенном мышечном тонусе (гипертонусе).

ПОСЛЕ КРАСНУХИ — АРТРИТ

Краснуха у детей обычно протекает без осложнений. И все же изредка отмечаются воспаление суставов (артрит), понижение количества тромбоцитов в крови (тромбоцитопения), воспаление мозга (энцефалит). Поэтому, если вы заметите, что малыш стал вялым, температура тела повысилась до 39°С и держится дольше четырех суток, появились другие необычные симптомы, срочно покажите кроху врачу.

■ У КАЖДОГО РЕБЕНКА ДОМА ДОЛЖЕН БЫТЬ СВОЙ УГОЛОК, В КОТОРОМ ОН БУДЕТ СТОЯТЬ, ЕСЛИ ЧТО.

■ ТРАНСПОРТ В ЧАС ПИК — КАК МАФИЯ: СЛОЖНО ПОПАСТЬ, НО ЕЩЕ ТРУДНЕЕ ПОКИНУТЬ.

■ ЕСЛИ ЗИМНИЕ САПОГИ СТОЯТ В КОРИДОРЕ РЯДОМ С БОСОНОЖКАМИ И ОСЕННИМИ БОТИНКАМИ, ЗНАЧИТ, ЗИМА ПРИШЛА НЕОЖИДАННО.

Будь начеку! — *На приёме у ортопеда*

Кефир вымывает кальций

КАК РАЗВИВАЮТСЯ ТАЗОБЕДРЕННЫЕ СУСТАВЫ МАЛЫША?

Внимательно рассмотрите ножки новорожденного — одной ли они длины? Понять это непросто: ведь у крохи они согнуты во всех суставчиках. Вы пытаетесь выпрямить по очереди левую и правую ножку, и все время кажется, что короче то одна, то другая.

Детские ортопеды поступают иначе: берут лежащего на спинке ребенка за голени и сгибают ножки сначала в тазобедренных суставах, а затем в коленных, оценивая, на одном ли уровне находятся колени. Если да, значит, все в порядке. Если нет, есть подозрение на дисплазию тазобедренных суставов. На нее указывают и другие признаки. Положите ребенка на животик и посчитайте складочки: по одной внизу ягодичек и по две на бедрышках, как в зеркальном отражении. Если складки несимметричные, к тому же на одной из ножек крохи вместо двух всего одна, скорее покажите его ортопеду.

Если дисплазию не лечить вовремя, ребенок может остаться хромым на всю жизнь.

Еще один тест на состояние тазобедренных суставов — разведение ножек. Доктор кладет кроху на спинку, сгибает ножки во всех суставчиках и начинает медленно и осторожно раздвигать в стороны. Каждое бедро должно отводиться практически в горизонтальное положение — на 70-90°. Разведение с одной стороны затруднено? Одно из двух: или плохо развит сустав, или повышен тонус мышц. Если все дело в дисплазии, нужно сразу же начинать лечение, чтобы дитя не осталось хромым на всю жизнь. Кстати, у девочек это заболевание встречается в 5 раз чаще, чем у мальчиков.

Что делать? Все возможное, чтобы в ближайшие 12 месяцев дефектный сустав созрел для ходьбы. В легких случаях, пока крохе не исполнилось 3 месяца, можно ограничиться широким пеленанием с так называемой подушкой Фрейка. Ее кладут между ножек и закрепляют на груди и бедрах малыша.

После 3-6 месяцев ребенку может понадобиться электрофорез с кальцием и фосфором. Полезны ванны с морской солью, массаж, прогулки на свежем воздухе и витамин D, укрепляющий кости. Они станут лучше формироваться, если малышу давать яичный желток и творожок, в которых много кальция. А с кефиром будьте осторожны: он вымывает кальций из костей.

Ю. Д. Гайворонская, детский ортопед, врач высшей категории

На каждый день

● **Температуру тела крохе не стоит измерять после сытного горячего обеда**, беготни по комнате и когда ребенок взволнован — в этих случаях она ненадолго повышается. А вот если малыш отдыхает, спит или голоден, температура, наоборот, понижается.

● **Малыш не дает измерить температуру?** Попробуйте сделать это, когда он крепко спит. Осторожно поставьте градусник под мышку спящему крохе, прижмите ручку к телу и, придерживая ее, посидите с ним до тех пор, пока не измерите температуру.

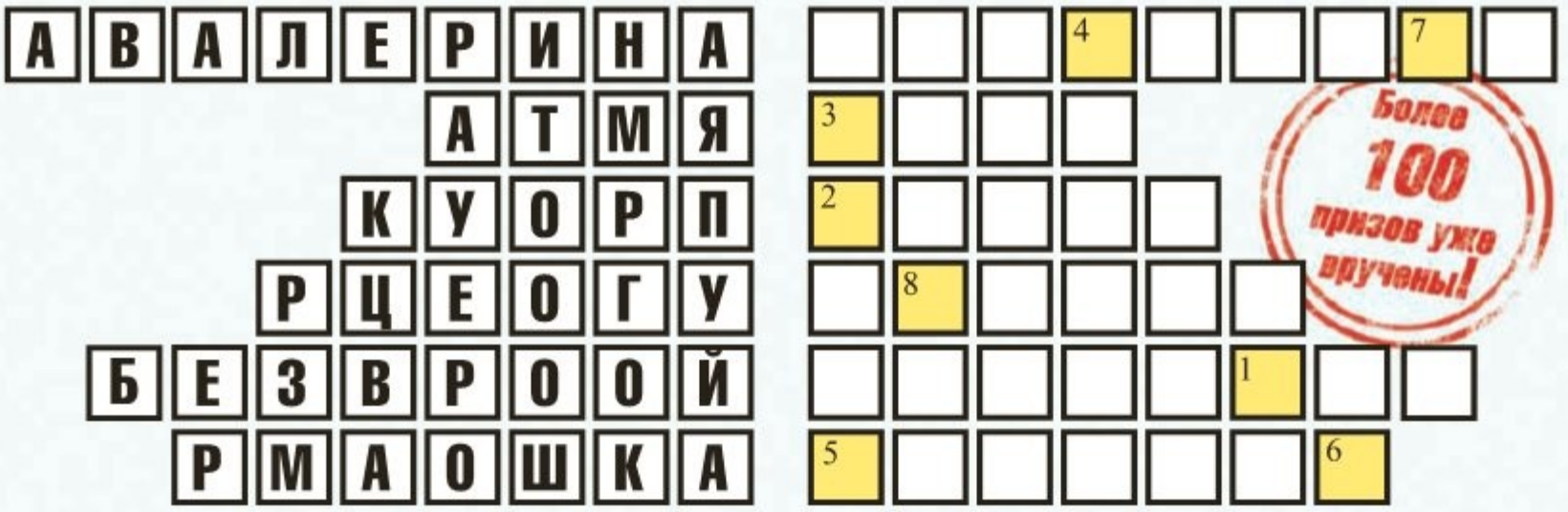
● **Как не пропустить грипп и отличить его от простуды?** Ставить диагноз — задача врача, однако родители должны знать симптомы этих заболеваний. ОРЗ — острое респираторное заболевание — сразу сопровождается насморком, заложенностью носа, першением в горле, кашлем. Грипп начинается внезапно. У ребенка повышается температура тела, болит голова. Кашель и насморк присоединяются позже.

Ноябрьская викторина каталога «Азбука здоровья»

Разгадайте ключевое слово и получите

10 000 РУБЛЕЙ!

ЗАДАНИЕ: разгадайте названия 6 растений для крепкого сна и впишите их в сетку. Из букв в желтых клеточках составьте ключевое слово и сразу сообщите его по указанному телефону. **Правильно назвавший ключевое слово получит 10 000 рублей!**



Подарок за быстрый ответ:

ортопедическая подушка «Бумеранг»!*

Ортопедическая подушка «Бумеранг» просто создана для здорового и крепкого сна. Она равномерно распределяет нагрузку и расслабляет мышцы шеи, предотвращает развитие сколиоза и радикулита, помогает при бессоннице и храпе. **Все без исключения участники, отгадавшие ключевое слово, получат каталог «Азбука здоровья» бесплатно.**

*При выполнении условий акции, указанных ниже**.

Звоните скорее: получите приз + каталог в подарок!

8 (800) 333-43-44

18+ **Звонок бесплатный и с мобильного, и с городского телефона!**

03.22780.68.55.1

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ. ** УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ, ПРИУРОЧЕННОЙ К ВЫХОДУ НОВОГО ТОВАРНОГО КАТАЛОГА. 1) ООО «РУСБЬЮТИ» (ДАЛЕЕ – «ФИРМА») ПРОВОДИТ МАРКЕТИНГОВУЮ АКЦИЮ С 01.10.2014 ПО 31.01.2015 С ВРУЧЕНИЕМ ПРИЗА В РАЗМЕРЕ 10 000 РУБЛЕЙ И ОРТОПЕДИЧЕСКИХ ПОДУШЕК. НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ КОНКУРСОМ, ИГРОЙ ИЛИ ЛОТЕРЕЕЙ, Т. К. НЕ ОСНОВАНА НА РИСКЕ. КЛИЕНТЫ МОГУТ ПОЗВОНИТЬ ПО БЕСПЛАТНОМУ ТЕЛЕФОНУ В НАСТОЯЩЕМ РЕКЛАМНОМ ПРЕДЛОЖЕНИИ И ЗАРЕГИСТРИРОВАТЬСЯ. ЧТОБЫ В ДАЛЬНЕЙШЕМ ПОЛУЧИТЬ ПО ПОЧТЕ БЕСПЛАТНЫЙ КАТАЛОГ «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ». КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ И ОПЛАТИВШИЕ ЗАКАЗ ИЗ ПОЛУЧЕННОГО ТОВАРНОГО КАТАЛОГА «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ», СТАНОВЯТСЯ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫМИ УЧАСТНИКАМИ АКЦИИ. ПРИ ЭТОМ КЛИЕНТ (ВЫПОЛНИВШИЙ ЗАДАНИЕ ПЕРВЫМ В КАЖДОМ ИЗ СМИ), ПОЗВОНИВШИЙ ПО ТЕЛЕФОНУ И ПРАВИЛЬНО УГАДАВШИЙ КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО В ФИНАЛЕ АКЦИИ, ПОЛУЧИТ 10 000 РУБЛЕЙ, А СЛЕДУЮЩИЕ 3 КЛИЕНТА (ОПРЕДЕЛЯЮТСЯ ПО ПОЧТОВОМУ ШТЕМПЕЛЮ) ПОЛУЧАТ В ПОДАРОК ПО ОРТОПЕДИЧЕСКОЙ ПОДУШКЕ. ВИД ПОДУШКИ МОЖЕТ ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ ПРЕДСТАВЛЕННОЙ В МАКЕТЕ. РЕКЛАМНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ БУДЕТ РАЗМЕЩЕНО В 14 ИЗДАНИЯХ СРЕДСТВ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ (СМИ) В УКАЗАННЫЙ ПЕРИОД. РЕГИСТРАЦИЯ НА УЧАСТИЕ В МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ ЗАВЕРШАЕТСЯ ЗА ДВА ДНЯ ДО ФИНАЛА АКЦИИ (ПО ПОЧТОВОМУ ШТЕМПЕЛЮ). СРОК ВРУЧЕНИЯ ДЕНЕЖНЫХ ПРИЗОВ: БЕЗНАЛИЧНЫМ ПУТЕМ НЕ ПОЗДНЕЕ 30 ДНЕЙ СО ДНЯ ПОЛУЧЕНИЯ БАНКОВСКИХ РЕКВИЗИТОВ ДЛЯ ПЕРЕЧИСЛЕНИЯ ДЕНЕЖНЫХ СРЕДСТВ. ЗА ВЫЧЕТОМ УСТАНОВЛЕННОГО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ НАЛОГА. ВЕЩЕВЫЕ ПРИЗЫ БУДУТ НАПРАВЛЕНЫ В ТЕЧЕНИЕ 15 ДНЕЙ ПОСЛЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ В ФИНАЛЕ АКЦИИ ИХ ПОЛУЧАТЕЛЕЙ. НАСТОЯЩЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДЛЯ ГРАЖДАН РОССИИ СТАРШЕ 18 ЛЕТ. ОРГАНИЗАТОР (ПРОДАВЕЦ) – ООО «РУСБЬЮТИ». ОГРН 1027739093370. АДРЕС: 125284, МОСКВА, ЛЕНИНГРАДСКИЙ ПР., Д. 35. ВСЮ КОРРЕСПОНДЕНЦИЮ ОТПРАВЛЯЙТЕ ПО АДРЕСУ: ООО «РУСБЬЮТИ», А/Я 41, МОСКОВСКИЙ АСЦ, 140961. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ ИЛИ ВЫИГРЫШЕЙ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АКЦИИ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ВРУЧЕНИЯ МОЖНО УЗНАТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (495) 660-53-86 (ПОНЕДЕЛЬНИК – ПЯТНИЦА С 7:00 ДО 22:00, ВЫХОДНЫЕ С 9:00 ДО 21:00).

РЕКЛАМА 808639

Прошу помощи

У МУЖА УЖЕ 3 ГОДА БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

Лежал в больницах, пил таблетки, делал уколы. Выполняли все врачебные рекомендации. Как только наступает ночь, у мужа начинается удушье. Если он и засыпает, то только под утро. Такое происходит каждый день. Врачи говорят мужу: «Вы уже в годах, много других заболеваний». К тому же у нас в поликлинике нет врача-пульмонолога. Люди добрые, помогите советами, народными рецептами!

Супруги Брагилевы, Астрахань

ЧИТАЮ ОДНИМ ГЛАЗОМ...

Мне 84 года. Читаю одним глазом, другой совсем закрылся. Ничего не может помочь, кроме операции. Но у меня постоянные приступы стенокардии, поэтому операцию перенести не смогу. В одной газете прочитала статью, что есть аппарат «Полицвет», который лечит катаракту и другие заболевания глаз. Процедуру нужно проводить по 15 минут 3 раза в день. Тяжелые случаи излечиваются за 21 день. Понимаю, что это была реклама, но вдруг... Кому-нибудь помог этот аппарат? Меня удивляет одно: если бы он заменял операцию, то о нем знал бы весь мир, об этом писали бы в газетах, рассказывали по телевизору, а главное — отменили бы операции. Пожалуйста, откликнитесь, если вам удалось вылечиться без операции.

Т. М. Безъязыкова, Казахстан

КТО-НИБУДЬ ЛЕЧИЛСЯ НАМАГНИЧЕННОЙ ВОДОЙ?

Много читала о пользе намагниченной воды. Говорят, она замедляет старение, снижает давление, разрушает и вымывает камни из почек. Прошу откликнуться тех, кто испытал на себе действие такой воды. Как вы лечились? Где брали такую водичку — покупали или сами готовили? Если сами, то как и какой магнит для этого нужен? Заранее благодарна!

Г. Ф. Волкова, Рубцовск, Алтайский край

БОЮСЬ ОДНА ВЫХОДИТЬ ИЗ ДОМА

В последнее время очень беспокоит сердце, скачет давление, случаются приступы аритмии, даже ночью. Часто кружится голова, падаю в обморок. Когда прихожу в себя, часто не помню, как упала. Боюсь одна выходить на улицу. Очень надеюсь на помощь читателей «Айболита»! Пожалуйста, откликнитесь, поделитесь советом или рецептом, который вам помог.

В. А. Митрофанова, Магаданская обл.

СОВСЕМ ОСЛЕПЛА, ХОДИТЬ НЕ МОГУ

Мне 79 лет. «Айболит» читаю давно, но не решалась написать о своих болячках. Сейчас мне совсем плохо, поэтому решила попросить помощи. У меня коксартроз II степени и часто воспаляется седалищный нерв. Ноги так болят, что сил нет терпеть. А еще сахарный диабет II типа, совсем ослабла, видимо, иммунитет слабый. Ходить не могу, в основном сижу и лежу. Пожалуйста, помогите советом или каким-нибудь доступным народным рецептом! В поликлинику ездить не могу, да и врачи ссылаются на возраст. А куда деваться? Пока смерть не приходит, живу и мучаюсь...

М. Н. Барбазюк, Ростовская обл.

ОБНАРУЖИЛИ ДВА УЗЛА НА МАТКЕ И КИСТУ НА ЯИЧНИКЕ

Мне 43 года, 14 лет назад удалили один узел на матке. Сейчас болезнь вернулась: обнаружили два интрамуральных узла (18-20 мм) и кисту на правом яичнике. Беспокоят боли в пояснице. Может, кто-то из читателей знает, где эффективно лечат это заболевание? Какими травами можно дополнительно поддержать свое здоровье? Как лечиться, если месячные обильные? Операцию делать пока боюсь. Где лечат и смогут сохранить матку и яичники? Где в Саратовской области можно бесплатно пройти лечение? У нас в Саратове есть клиника им. Парамонова, где лечат хорошо, но очень дорого.

И еще: одна воспитываю 14-летнего сына. У него бронхиальная астма в начальной форме. Зимой, когда очень холодно или промочит ноги, сын сильно болеет. Откуда взялось это заболевание? Ведь он родился здоровым, и ни у кого из родственников нет астмы. Поделитесь опытом, как с этим жить? Какую надо соблюдать диету и где летом лучше пройти санаторное лечение? Может, надо поехать на море? А еще прошу поделиться опытом лечения аллергического ринита. Откуда он берется и в каких детских клиниках Саратовской области лечится?

О. А. Борисова, Энгельс, Саратовская обл.

ПОХОРОНИЛА ЕДИНСТВЕННОГО СЫНОЧКА...

Недавно похоронила единственного сыночка и не могу справиться с депрессией. Ему только исполнился годик. Рожала в страшных муках и так легко его потеряла! Роды были поздние — в 38 лет. Малыш немного отставал в развитии. Пожалуйста, помогите справиться с душевной болью! Мой ангелочек каждую ночь мне снится. Не дай Бог никому хоронить своего ребенка! Как тяжело найти утешение...

А. Р. Белокиева, Малгобек, Ингушетия

Летом работаю на полях, зимой — мёртвый сезон

Я уже писала в газету с просьбой помочь с жильем и работой, но почему-то предложения поступали от мужчин, хотя не хотела найти спутника жизни. Поймите, мужчины, любовь мне не нужна, а только крыша над головой и работа. Я инвалид, сегодня вы приглашаете, а завтра выставите за дверь. Еще требуете доказать, что нужна вам и смогу дать внимание и ласку. А у меня не тот возраст и положение. Прошу неравнодушных людей по возможности помочь с работой — надомной и не связанной с тяжелой физической нагрузкой. Я пенсионерка с минимальной пенсией, мне на лечение нужны деньги, так как официально не являюсь инвалидом. Летом перебиваюсь случайными заработками на полях, а зимой — мертвый сезон. Если кто-то сможет мне помочь, позвоните!

Без подписи, Ипатово, Ставропольский край, тел. 8-963-384-88-34

Кажется, глаза навыкате, как у лягушки. Трогаю руками — они на месте

Мне 62 года. В 2005 году сделали операцию на голове (диагноз менингиома правого мостомозжечкового угла, внутренняя гидроцефалия). После операции почти полгода была парализованной, перестала слышать правым ухом, совсем не закрывался правый глаз, лицо перекосило в правую сторону... Правая рука долго не двигалась, но со временем это прошло. Правда, почерк изменился, очень трудно стало писать. Постепенно глаз восстановился, но зрение ухудшилось. Но на этом мои муки не закончились. В 2012 году на том же месте сделали повторную операцию, но парализации, слава Богу, уже не было. Врач дал «гарантию» на 5 лет, но что будет после, неизвестно. Возможно, опять потребуется операция.

Мне страшно! После двух операций чувствую себя хуже, чем раньше, хотя МРТ показала, что все в порядке. Это же подтвердил и невролог. Все лето давление падало, самое низкое было 85/40 мм рт. ст. Иду, а мне кажется, что сейчас упаду, сильно кидает. Кажется, глаза навыкате, как у лягушки. Трогаю их руками — они на месте. Без палочки ходить не могу. Если и положат в больницу, то в отделение терапии, а неврологи уже на помощь не придут. Так что, дорогие читатели, вся надежда только на вас! Может, есть народное средство, которое облегчит мое состояние? Может, у ваших близких такое было? Посоветуйте, как лечиться? Будет ли опять расти менингиома?

И еще: у меня остеохондроз шейного отдела позвоночника. В марте 2014 года делала МРТ, дали такое заключение: признаки остеохондроза, спондилоартроза шейного отдела позвоночника, узости позвоночного канала, полидископатия, протрузия дисков. Невролог сказал, что мне нельзя делать массаж и прогревание. Назначили растирания аптечными мазями и гелями. Какими народными средствами можно их заменить? Как жить дальше? Руки опускаются...

Н. И. Будко, пос. Зимовники, Ростовская обл.

НОГИ ПУХЛЫЕ, БУДТО ИХ ВОДОЙ НАКАЧАЛИ

Скажу честно: помощи не жду, просто накипело, душа болит, а пожаловаться некому. Живу в Прохладном. Когда-то работала монтером железнодорожного пути. У меня нашли трещины в позвоночнике, стала плохо ходить. Положили в железнодорожную больницу Владикавказа и пообещали вылечить бесплатно. Своего лечащего врача-невролога за 10 дней видела всего 3 раза. Она назначила обезболивающие уколы и капельницы, а потом заявила, что выписывает. Даже выписку я получила не от нее, а через заведующую. Был уже вечер, меня ждало такси, поэтому не было времени изучать эти документы. Только дома прочитала, что, оказывается, у меня нет отеков, живот мягкий. Врач даже не видела, какие у меня ноги! А их будто водой накачали — такие пухлые, что не описать. Живот твердый как арбуз. Нервы на пределе. Обидно... Может, врач хотела от меня денег? Я пенсионерка, мне 78 лет, живу одна. Откуда у меня деньги?! Что мне теперь остается? Как быть? Брать простыню и идти на кладбище умирать?

В. Т. Тягний, Прохладный, КБР

ИЗ-ЗА СТРЕССА ПОСТРАДАЛ МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ

Мне 57 лет. Три года назад перенесла сильный стресс, и после этого стали мучить частые позывы к мочеиспусканию. Врач-уролог поставил диагноз цисталгия мочевого пузыря. Назначил лекарства, уколы, но они не спасают. Может, кто-то сможет мне помочь в моей беде? Подскажите какое-нибудь эффективное народное средство. Откликнитесь, люди добрые!

З. И. Илюшина, Рязанская обл.

***

Обращаюсь к людям, которые смогли вылечиться от гепатита С. Поделитесь опытом, как вам это удалось? А может, среди читателей найдутся медики, которые грамотно и успешно лечат зараженных гепатитом С?

А. Н. Кириченко, Пятигорск, Ставропольский край

ПОМОГИТЕ ДЕТСКОЙ ОДЕЖДОЙ И ИГРУШКАМИ!

Одна воспитываю троих сыновей — 1,6 года, 8 и 9 лет. Старшие учатся, школа требует много затрат и вложений, одна форма чего стоит. Младший аллергик. У детей слабый иммунитет, они часто болеют, на лекарства не хватает денег. Весь доход — детские пособия (8 тысяч рублей). Растут долги по коммунальным платежам, за неуплату грозят отключить свет. Сама пока не работаю, так как ребенку не предоставили место в детсаду. Очень прошу читателей «Айболита» о помощи. Дети не видят ни конфет, ни витаминов. Пожалуйста, помогите детской одеждой и обувью, постельным бельем, взрослыми вещами, предметами домашнего обихода, канцтоварами, игрушками, продуктами питания, по возможности — деньгами на погашение долгов. Размер обуви: 25, 34-35, 38. Мой размер одежды — 46-48. Всем заранее огромное спасибо! Храни вас Господь!

Н. В. Меренкова, ул. Комсомольская, 142, кв. 9, Тутаев, Ярославская обл., 152303, тел. 8-920-134-72-67

***

Прошу выслать мне корни кувшинки болотной. Если у вас есть такая возможность, пожалуйста, помогите!

Без подписи, Республика Ингушетия, тел. 8-928-731-69-70

ОТЗОВИТЕСЬ!

Разыскиваю в Волгограде семью Осиповых: маму Ольгу (1943 год рождения), папу Владимира (1933 год рождения), их дочь Лилю и сына Женю.

Ирина, тел. 8-919-651-46-64

Такая история — *Крик души*

Дочь наполовину неподвижна

ОТ БЕЗЫСХОДНОСТИ, ЗАКРЫВ ГЛАЗА НА ЧУВСТВО СТЫДА, РЕШИЛА ЧЕРЕЗ «АЙБОЛИТ» ОБРАТИТЬСЯ К ДОБРЫМ ЛЮДЯМ.

В прошлом году моей старшей дочери сделали серьезную операцию на позвоночнике. Чтобы уберечь ее от инвалидной коляски, мне пришлось пройти все круги ада. Залезла в огромные долги, даже технику из дома распродала. Операция не прошла бесследно: дочка на 50% осталась неподвижной. К сожалению, многие движения ей сейчас не по силам. Операция сказалась и на сердце, и на почках, все время приходится сидеть на лекарствах, а стоят они недешево.

Так сложилось, что я одна воспитываю двоих дочерей. Родственников, которые могли бы помочь, нет. Муж находится в розыске, алименты не платит. Работаю, но весь доход составляет около 7 тысяч рублей — это зарплата и детские пособия. Иной раз денег не хватает даже на хлеб. Обе дочки — школьницы, собрать их в школу не удалось. Уже зима, а у детей ни обуви, ни одежды. Раз в полгода приходится ездить на обследование в Москву — там делали операцию. Добираемся автостопом или на электричке. А недавно мне пригрозили, что подадут в суд за долги по коммунальным платежам. Если не уплачу, то конфискуют последнее, что у нас осталось. Вот в такой ситуации мы оказались...

Сгорая от стыда, обращаюсь к добрым людям. Пожалуйста, помогите нам кто чем может! Очень нужна одежда для дочерей: старшей 15 лет (рост 153 см, одежда — 42-44-й размер, обувь — 37-38-й), младшей — 8 лет (рост 128 см, размер одежды — 32-й, обуви — 32-33-й). Будем рады любой одежде — от нижней до верхней. Буду очень благодарна, если кто-то поможет препаратами кальция и витаминами. Хоть так смогу поддержать здоровье детей. Фруктов и других полезных продуктов мы давно не видели. Может, кто-то сможет поделиться канцелярскими товарами, продуктами питания и постельным бельем? Примем любую помощь и будем молиться за вас!

И. В. Спиридонова, пр-т 50-летия Победы, 27, кв. 1, Тутаев, Ярославская обл., 152300, тел. 8-961-021-21-02

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Спешим помочь

НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ МАЛЫША ОДИН НА ОДИН СО СВОИМ ПОТРЯСЕНИЕМ

Для Ю. С. Михневой из Самары, автора письма «Дочка испугалась собаки и замолчала...» («Айболит» №9 за 2014 г.).

Мой 5-летний внук перестал разговаривать после автомобильной аварии, в которую попал вместе с родителями. В это время мы с женой как раз приехали к ним в гости. Я вызвался погулять с внучком. Интуиция подсказала предложить ему самому выбрать маршрут прогулок. «Веди меня куда хочешь» — предложил я. Пока мы шли, я, четко и громко выговаривая слова, комментировал достопримечательности, мимо которых мы проходили. Подошли к детской площадке с аттракционами, и малыш был в восторге от того, что теперь можно покататься (до этого мама остерегалась водить его туда). Зато, придя домой, внук изо всех сил пытался рассказать о том, что увидел, что чувствовал, когда катался. Испугавшемуся ребенку нужны радостные эмоции, у него должно возникнуть желание рассказать о них. Так что не опускайте руки и занимайтесь с ребенком. Главное — не пускать все на самотек и не оставлять малыша один на один со своим потрясением.

А. Е. Венец, Кисловодск, Ставропольский край

НА БОЛЬНЫЕ НОГИ — КОМПРЕСС С НАСТОЙКОЙ КАЛАНХОЭ

Для Н. И. Матвеевой из Краснодарского края, автора письма «Сын не может встать на ноги» («Айболит» №9 за 2014 г.).

Не могу пройти мимо чужого горя, ведь знаю, как плохо, когда болеешь и некому помочь. Подскажу рецепт. Измельчите столько листьев свежего каланхоэ, чтобы получился стакан сока. Процедите через марлю, добавьте 0,5 л водки, взболтайте. Сразу же смочите в настойке марлевую салфетку и сделайте компресс на больные ноги, утеплив сверху. Этот рецепт испытан на многих моих знакомых. Вы удивитесь, насколько он эффективен.

Л. С. Синицкая, Ставропольский край

ИЗМЕРЯЮ ДАВЛЕНИЕ НА ОБЕИХ РУКАХ И ЗАПИСЫВАЮ РЕЗУЛЬТАТЫ

Для В. Б. Есманчук из Ростовской обл., автора письма «Постоянно падает давление...» («Айболит» №17 за 2014 г.).

Перестаньте принимать «Конкор», амлодипин и эналаприл — от них вам будет только хуже. Я гипертоник с большим стажем, мне 80 лет, живу в Германии. В течение 15 лет принимаю препараты от высокого давления, поэтому знаю, что говорю. Дорогая В. Б., я принимала все перечисленные вами лекарства и другие («Эна-бетта», «Энапурен»), но ни одно не смогло стабилизировать давление: оно продолжает скакать. А к врачу каждый день не пойдешь, поэтому решила сама себе помочь — стала измерять давление утром и вечером на обеих руках (так как бывает значительная разница) и записывать результаты в тетрадь. Если верхнее давление 100 мм рт. ст и ниже, то несколько снижаю дозировку прописанного врачом препарата. А когда оно в норме или повышенное (от 170-180 мм рт. ст.), то принимаю дозу, назначенную врачом (не превышаю). Еще использую народные средства. Вот так и живу. Еще хочу напомнить, что все перечисленные в письме препараты имеют широкий спектр применения, а также массу противопоказаний и побочных эффектов. Поэтому будьте осторожны. Перед приемом посоветуйтесь с лечащим врачом и внимательно читайте инструкцию.

Р. К., Германия

НЕСКОЛЬКО РЕЦЕПТОВ ОТ ГРИБКА НОГТЕЙ

Для В. И. Иванова из Калужской обл., который не может вылечить грибок стоп («Айболит» №9 за 2014 г.).

У меня был грибок ногтей. Перепробовав разные народные рецепты для лечения, остановилась на нескольких.

* Залейте 1/2 стакана сухой травы молочая 1 стаканом кипятка, подержите на водяной бане 30 минут, процедите и вылейте в таз. Немного остудите и держите ноги в этом отваре полчаса. Не вытирая дайте им обсохнуть. Проводите процедуры 10 дней подряд.

* Сварите крепкий кофе без сахара, немного остудите и опустите в него ступни на 5 минут. Средство снимает зуд, а при частом использовании избавит от наростов на пятках.

* Несколько раз в день протирайте соком репчатого лука кожу и ногти, пораженные грибком. Растолките мякоть лука, кашицу кладите между пальцев ног.

* Подержите ноги в насыщенном растворе марганцовки, вытрите и набейте под ногти (насколько возможно глубоко) смесь прополиса и спирта в соотношении 1:1. Перевяжите пальцы бинтом. Такую повязку меняйте через день. Для излечения обычно хватает 3 процедур.

В. М. Гурова, Кумертау, Башкортостан

***

Для Киры из Ростовской обл., автора письма «Почему трясется голова?» («Айболит» №16 за 2014 г.).

Чтобы голова не тряслась, полечитесь прополисом. Жуйте кусочек размером с горошину 2-3 раза в день. Остатки проглатывайте. Курс лечения — 3 недели.

В. Н. Карпова, Чебоксары

Старушка строго-настрого запретила при витилиго есть белое мясо рыбы и курятину

Для С. М. Пушкарской из Саратовской обл., автора письма «Сочувствую всем, кто страдает витилиго» («Айболит» №13 за 2014 г.).

Эту историю мне рассказал папа. Он любил записывать в тетрадь услышанные народные рецепты. Когда-то в наше село из Москвы приехала девочка Ниночка. Местная знахарка баба Александра лечила ее от витилиго. Старушка строго-настрого запретила Нине есть белое мясо рыбы (особенно сома) и курятину. Велела есть темные фрукты, овощи, ягоды, а в блюда чаще добавлять имбирь и куркуму. А еще рекомендовала готовить блюда из свиного языка. Конечно, это удовольствие дорогое, но в нем много меди, а одна из причин витилиго — недостаток этого микроэлемента. Летом свиней кололи редко, но если такое случалось, то язык приносили Ниночке. Также по вечерам родные Ниночки с ведром ходили за коровой и ждали, когда она опорожнит мочевой пузырь. Дважды в день Нина втирала в пятна коровью мочу. Еще с корнем выдергивали цветок мальвы, мыли его, пропускали через мясорубку и отжимали сок. Добавляли в него несколько капель уксусной эссенции, и Нина смазывала этой смесью пятна. Когда на шее пятна почти исчезли и остались лишь на руках, Нина уехала из села и продолжала лечение в Москве. Ее близкие рассказывали, что там девочка полностью избавилась от витилиго.

В тетради, где папа записывал народные советы, есть рецепты от витилиго. Предлагаю их читателям «Айболита».

* Заварите 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку измельченных сухих (но лучше свежих) листьев пастернака. Дайте немного настояться и кипятите в течение 10 минут. Процедите и принимайте по 1/5 стакана в день за 20 минут до еды. Курс лечения — 7 дней, затем увеличьте дозу до 2/3 стакана в день и лечитесь еще неделю.

* Залейте 50 г свежих или сухих измельченных корней герани кроваво-красной 1 л кипятка, настаивайте 4 часа. Процедите и используйте настой ежедневно для ванн (35-36°С) перед сном. Курс лечения — 12-14 процедур.

В. Н. Карпова, Чебоксары

Вы нервозны?

В этой книге вы найдете простые упражнения, которые можно выполнять самостоятельно. Благодаря им вы сможете познать самого себя, а не свою тень.

КУПИТЕ И ПРОЧТИТЕ КНИГУ
Л. Рона Хаббарда
САМОАНАЛИЗ

ЦЕНА: 550 р.
Москва, Костомаровский пер., 6; 8(495)917-78-89 knigi-lrh.ru

Европейская клиника "Сиена-Мед"
ЦЕНТР ТЕРАПИИ МОЗГА
современная инновационная помощь в трудных и запущенных случаях детям и взрослым
ПОСЛЕ ТРАВМ, ИНСУЛЬТЫ, НЕВРОЗЫ,
ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ,
ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, ЭПИЛЕПСИЯ, ШИЗОФРЕНИЯ
т. 8(473) 247-77-55 г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б. (ост. ю-з "Ленин") www.sienamed.ru
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Приютим

Для совместного проживания приглашаю одинокую порядочную пенсионерку, которой негде жить.

Александра, Ставропольский край, тел. 8-961-493-70-57

***

Приглашаю ответственную женщину 20-70 лет, без вредных привычек, которой негде или не на что жить. Есть отдельная комната в частном доме с частичными удобствами, в станице Краснодарского края. Если надо, пропишу. От вас — проживание и уход за престарелой, малоподвижной женщиной.

Надежда, Краснодарский край, тел. 8-908-681-28-37

***

Приглашаю двух одиноких пенсионеров, которые оказались не нужны родственникам. Предлагаю остаток жизни прожить с доброй хозяйкой в уютном домике с удобствами. Пьющих и из мест лишения свободы прошу не беспокоить.

Татьяна, д/в, п/п №213429, Сальск, Ростовская обл., тел. 8-908-510-07-83

Уроки жизни — *Исповедь*

Жизнь переменчива, не падайте духом!

Для Л. В. Корниенко из Славянска-на-Кубани, Краснодарского края, автора письма «Господи, пусть молния в меня ударит, не хочу жить!» («Айболит» №16 за 2014 г.).

ПРОЧИТАЛА в «Айболите» ваше письмо, и очень захотелось поддержать. Мне 72 года, и моя история очень похожа. Муж умер 10 лет назад. Скончался внезапно, не болея, диагноз — разрыв аорты. За какие-то 10 часов я осталась вдовой! Ударило как обухом по голове... Прожили вместе 31 год, даже не заметила, как они пролетели. Таких мужей редко можно встретить. Слова грубого от него не слышала, называл меня «моя Лидуша». Брак для обоих был вторым. Есть дети: у меня дочь и сын, а у него единственный сын. С моими муж сразу нашел общий язык, я с его сыном тоже. Получилась большая дружная семья. Дочь в 1982 году вышла замуж, уехала на Украину и с тех пор там живет. Родили еще совместного сыночка. Со временем женили сыновей. Но смерть мужа все разрушила, счастье лопнуло как мыльный пузырь... Сыновья разошлись с женами. Не знала, за что и за кого хвататься! С невестками никогда не ссорилась, они до сих пор зовут меня мамой, а сыновья стали пить (кроме сына мужа). Что я только ни предпринимала — все напрасно.

В 2009 году в возрасте 39 лет умер сын от первого брака... Его ранила сожительница — ударила грязным ножом и пробила селезенку, которую пришлось удалить. Заражение дало себя знать, и сын умер буквально у меня на руках. Казалось, умираю вместе с ним. Сын был ласковым, любящим парнем...

Родителей у меня давно нет, родственников мало. Смирившись с утратой, заставила себя жить дальше. Ведь у меня есть еще и внуки. Наш совместный сын тогда жил в Подмосковье, но после развода приехал домой. Женился во второй раз, родилась прекрасная внучка. Но когда невестка становилась на учет, у нее обнаружили сифилис, а у сына нет. Он тогда работал вахтовым методом в Москве. Тоже разошлись. И вот сын живет со мной, не работает, сидит на моей шее уже 5 лет, спивается. Тащит все из дома, меня оскорбляет. Дочку вроде признал, записал на себя, но сомневается, что он ее отец.

Короче говоря, я в одночасье из рая попала в кромешный ад. Что делать, не знаю. Мечтала о тихой старости, спокойствии в душе. Родилась в Краснодарском крае, но судьба забросила меня сюда, в Ростовскую область. Из-за выходок сына не могу оставить дом и съездить хотя бы к сестре в гости. Вот такие грустные дела...

Так что, уважаемая Л. В. Корниенко, не падайте духом! Это еще не конец света! Вы женщина молодая, ищите себе пару. Жизнь переменчива, возможно, еще будете счастливы. О смерти думать запрещаю, хоть и очень вас понимаю. Поверьте, время лечит, хотя и не до конца. Вот пострадала я 10 лет, и что? Наверное, надо было думать о старости и пытаться найти надежного человека, ведь сейчас о любви говорить не приходится. Дочь теперь в Украине, приезжать ко мне не может. Живу я в Донецке, Ростовской области, — это пропускной пункт Изварино-Донецк. О нас сейчас часто говорят в новостях. Слышим стрельбу, видим несчастных беженцев...

Дорогая моя, держитесь и не думайте о смерти! Все равно жизнь прекрасна. Я сажаю много цветов и любуюсь ими, когда есть время. По дому сын не помогает, ему ничего не надо, ни к чему нет интереса, а мне уже тяжело ухаживать за огородом. Вы, как я понимаю, живете одна, ни перед кем нет обязанностей. Успокойтесь и продолжайте жить! Ведь Господь призывает нас к терпению и смирению. Радуйтесь каждому прожитому дню, утром благодарите Бога, что проснулись. Если хотите, давайте переписываться. Адрес свой оставляю в редакции.

Л. Ф. Косоножкина, Донецк, Ростовская обл.

Скрипят колени? Поможет холодец из куриных лапок

Для лечения покупаю на рынке 14 штук, обрабатываю, мою, обрезаю коготки, складываю в кастрюлю с двойным дном, заливаю 1,5 л воды и после закипания варю 2 часа. Достаю готовые лапки из бульона, затем крошу все вместе, с костями (пока крошите, добавьте в бульон лавровый лист), разливаю в формочки и ставлю на холод. Такой холодец ела всю зиму, и сейчас колени не скрипят.

И. Н. Романовская, Краснодарский край

От геморроя — молочные ванны, одеяло и постель

Поделюсь рецептом от геморроя, который испытала на себе. Довела до кипения 1 л молока (но не кипятила), вылила его в металлический горшок, накрыла марлей, сложенной в 2-3 слоя, чтобы не обвариться. Села сверху и принимала молочные паровые ванны 25-30 минут. Потом закуталась в одеяло, надела теплые носки — и в постель. Всего провела 5 процедур и забыла о недуге навсегда.

И. Н. Мусатова, Татарстан

От запоров и вздутия ем кашу с тушёной тыквой

В течение многих лет меня беспокоили вздутие и боли внизу живота, запоры. Чтобы не глотать таблетки, нашла для себя простой способ борьбы с запором — тыквенная каша. Готовлю ее по такому рецепту: на 500 г тыквы беру 1,5 стакана воды, по 50 г манной крупы или пшена и сливочного масла. Тыкву очищаю от кожи и семян, нарезаю маленькими кусочками и слегка тушу в сливочном масле. К тыкве добавляю манную крупу или пшено, солю и довожу кашу до готовности. В тарелку добавляю 1 чайн. ложку меда.

Н. Васильченко, Самарская обл.

БОЛЬШЕ ВСЕГО ЧЕЛОВЕК ВРЕТ, КОГДА К НЕМУ ОБРАЩАЮТСЯ С ФРАЗОЙ: «СКАЖИ МНЕ, ТОЛЬКО ЧЕСТНО».

Редька — лекарство с грядки

*** Желчегонное средство.** Сок редьки разведите с водой в равных частях и пейте по 1 ст. ложке за 30 минут до еды.

*** Для стимуляции секреции желчи и желудочного сока** рекомендуется пить свежевыжатый сок по 1 ст. ложке за 15 минут до еды.

*** При заболеваниях суставов, радикулите, миозите, невралгии** смешайте 1/2 стакана сока редьки со стаканом меда и 1/2 стакана водки, добавьте 1 ст. ложку поваренной соли. Перед употреблением взболтайте и втирайте в больные места или используйте для компрессов.

*** При малокровии** натрите на мелкой терке редьку, морковь и свеклу. Выжмите сок, смешайте его в соотношении 1:1:1, добавьте 1/2 чайн. ложки перги, слейте смесь в темную бутылку, которую обмажьте тестом, но оставьте отверстие, и поставьте в духовку на 3 часа для томления. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Что бы съесть?

СКУМБРИЯ

Очень полезна в сезон простуд. Набор ненасыщенных жирных кислот, легкоусвояемый белок, йод, витамин B_{12} делают ее незаменимой для повышения защитных сил организма. Наиболее полезна мороженая скумбрия в отварном и запеченном виде. При копчении и жарке полезные вещества разрушаются. Однако в этой рыбе много жира, поэтому нежелательно ее употреблять при ожирении и панкреатите.

ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ

Осень — самое тыквенное время. Не забывайте лакомиться тыквенными семечками. В них много полезных веществ: цинк, железо, фосфор, медь, марганец, витамины А, В, С, D, К, аминокислоты, а также витамин Е в больших количествах. В семенах тыквы много белков, жиров и углеводов, поэтому вегетарианцы могут заменять ими мясо. Замечено, что при регулярном употреблении тыквенных семечек улучшается кожа лица, уменьшается угревая сыпь и количество перхоти.

ЛЮБЫЕ ОРЕХИ

Американские ученые из Института рака доказали, что люди, каждый день употребляющие орехи, меньше рискуют заболеть раком и сердечными недугами. Орехи снижают также риск развития диабета 2 типа, образования желчных камней и воспаления дивертикула.

О пользе ореховой диеты говорил еще Гиппократ. Он утверждал, что орехи помогают избавиться от болезней почек, желудка и печени.

ИМБИРЬ

Имбирь улучшает работу пищеварительной системы, делает пищу легкоусвояемой, устраняет отрыжку, стимулирует выработку желудочного сока. Имбирь незаменим и в лечении различных простудных заболеваний, так как обладает согревающим и отхаркивающим действием. Он борется с болезнетворными бактериями, обладает противовоспалительным и успокоительным эффектом, укрепляет иммунитет.

Авторитеты дают советы — *Лечебная диета*

Даже прыщи не убрать с лица, если печень больна

ЗДОРОВАЯ ПЕЧЕНЬ — ЗАЛОГ ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ. КАКИЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ БОЛЬШЕ ВСЕГО ВРЕДЯТ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОМУ ПУЗЫРЮ?

1 **Переедание** в сочетании с малоподвижным образом жизни. Когда в желудочно-кишечный тракт одновременно поступает большое количество пищи, на пищеварительную систему, частью которой являются печень и желчный пузырь, ложится большая нагрузка. Это приводит к застою желчи, нарушению выработки ферментов. А если мы еще при этом и мало двигаемся — скажем, поужинали плотно и улеглись на диван, — застойные явления увеличиваются еще больше.

2 **Голодание.** Чтобы приучить желчный пузырь выделять пищеварительные соки регулярно и в нормальных количествах, нужно питаться часто и дробно. Кроме того, при голодании в организм не поступают необходимые вещества, прежде всего белки, необходимые для печеночных клеток.

3 **Избыток сахара в пище** меняет свойства желчи. Известно, что полноценная желчь способна сама по себе убивать паразитов и создавать в кишечнике такую среду, в которой опасные микробы просто не размножаются. Когда мы потребляем много сладкого, желчь утрачивает эти свои способности.

4 **Недостаточное потребление питьевой воды** — в результате желчь сгущается, становится вязкой, ферменты в ее составе работают хуже. Кроме того, из-за недостатка жидкости нарушается выведение токсинов из организма — а это дополнительная нагрузка на печень.

5 **Больше волокнистой пищи!** Поддержит печень диета, богатая пищевыми волокнами. Они содержатся в отрубном хлебе, в серых кашах (овсянка, ячка, гречка, перловка), в сырых овощах и фруктах. Пищевые волокна не усваиваются в кишечнике, они, подобно метле, выводят из организма желчные кислоты, нормализуя свойства желчи, собирают токсины — а это облегчает работу печени, снимает с нее нагрузку. При дисбактериозе практически всегда нарушается работа печени. Поэтому ежедневно в рационе должны быть каши, свежие овощи и фрукты.

При болезнях печени и желчного пузыря нельзя бесконтрольно есть сливочное масло и животные жиры: они перегружают печень, вызывают застой желчи.

6 **Белки и углеводы поддержат печень.** Очень хорошо подходит рыбная диета. Белки, содержащиеся в рыбе, перевариваются и усваиваются организмом очень легко. Полезен нежирный творог, из мяса лучше отдать предпочтение индюшатине. Готовить надо на пару, в духовке или отваривать. Лучшим источником углеводов для печени являются все серые каши, особенно овсянка — она способствует выведению токсинов, помогает стабилизировать работу печени. Гречка помимо углеводов содержит белки и аминокислоты, из которых печень строит свои клетки. Очень полезны овощные блюда — горячие овощные супы, рагу, салаты, винегрет. В овощах содержится большое количество веществ, способствующих восстановлению печеночных клеток.

По возможности животные жиры лучше вообще исключить. А вот растительные масла, напротив, помогают наладить работу этих органов. Особенно полезны нерафинированные оливковое, подсолнечное, льняное масла — ими можно заправлять салаты, добавлять в различные блюда.

Еще несколько полезных советов

* Для поддержания печени каждый день употребляйте кисломолочные продукты — кефир, йогурт, простоквашу. Они не допустят ожирения печени.

* С большой осторожностью ешьте овощи, богатые эфирными маслами. Они раздражают слизистые оболочки. Это редис, редька, репа, лук, чеснок, хрен, а также охлажденные и газированные напитки и мороженое — они могут вызвать спазм желчных путей.

* Вместо чая вечером пейте настой шиповника: 1 ст. ложку плодов залейте кипятком. Дайте настояться. Шиповник облегчает отхождение желчи, богат витамином С, который также помогает выводить из организма токсины и повышает защитные силы.

С. Н. Сметанина, диетолог, врач I категории

Выпадают волосы?

■ ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ГАЗИРОВАННЫХ СЛАДКИХ НАПИТКОВ, АЛКОГОЛЯ, ОСТРЫХ И ЖАРЕНЫХ БЛЮД.

■ ЧАЩЕ ЕШЬТЕ НЕЖИРНОЕ МЯСО, РЫБУ, ТВОРОГ, ТВЕРДЫЕ СЫРЫ, ОРЕХИ, ЯЙЦА, ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ, ЛЮБЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ, ПЕЙТЕ КЕФИР И МОЛОКО.

Доктор Хурма

Актуально

В ХУРМЕ МНОГО НАТРИЯ, КАЛИЯ, МАГНИЯ И ЖЕЛЕЗА. В БОРЬБЕ С АТЕРОСКЛЕРОЗОМ ОНА ПОЛЕЗНЕЕ ЯБЛОК.

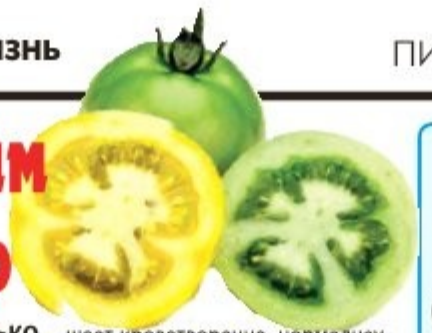
*** При отеках** помогает порошок из листьев хурмы. Листья помойте, высушите, разотрите в ступке в порошок и принимайте его по 1/4 чайн. ложки 2 раза в день после еды. Курс лечения — 5-7 дней.

*** Чтобы сердце и кровеносные сосуды** были здоровыми, в сезон съедайте каждый день по 100 г хурмы.

*** При диарее** разрежьте на дольки 6 средних спелых плодов, залейте 3 стаканами кипящей воды, накройте крышкой и настаивайте 20 минут. Затем процедите, чтобы избавиться от мякоти. Пейте по 500 мл каждые 4 часа. Также поможет отвар. Около 10 небольших спелых плодов разрежьте на части и кипятите в 1 л воды, накрыв крышкой, в течение получаса. Процедите и принимайте понемногу через каждые 4 часа.

*** При кровоточивости десен и гипертонии** принимайте порошок из растертых сухих листьев хурмы по 1/4 чайн. ложки 2 раза в день.

К вздутым венам приложите помидор



ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН МОЖНО ЛЕЧИТЬ НЕ ТОЛЬКО У ФЛЕБОЛОГА, НО И В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ.

* При сильно вздутых венах, на которых уже образовались твердые бляшки, помогают зеленые помидоры. Нарежьте их кружочками, приложите к венам, зафиксируйте эластичными бинтами и оставьте на всю ночь. Лечиться надо не менее полугода, но результат того стоит.

* К вздутым венам прикладывайте ломтики свежих красных помидоров. Когда почувствуете сильное пощипывание, ломтики снимите. Процедуру повторяйте ежедневно. Одновременно нужно принимать цветочную пыльцу — по 1/2-1 чайн. ложке 2-3 раза в день курсами по 6-8 недель.

* Измельчите 1 ст. ложку шишек хмеля, залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте на водяной бане 15 минут. Остудите, процедите и пейте по 1 стакану 3 раза в день перед едой. Каждый раз желательно заваривать новую порцию.

* Положите в эмалированную кастрюлю 3 яблока, залейте 1 л кипящей воды, укутайте кастрюлю одеялом и настаивайте 3 часа. Потом яблоки растолките в настое и пейте утром натощак и вечером перед сном по 1/4 стакана, заедая медом. Этот настой улучшает кроветворение, нормализует сон и аппетит.

* Натрите на терке 5 сырых картофелин, нанесите пюре на ноги и обмотайте полиэтиленом. Смойте через 4 часа. Боль уходит, а при регулярном применении вены втягиваются и наступает улучшение.

* Измельчите головку чеснока (он должен быть с белой кожицей, а не с синеватой) и смешайте с растительным маслом (1:2). Смесь наложите на больные вены и забинтуйте на ночь. Утром повязку снимите, ноги обмойте теплой водой и наденьте шерстяные носки и штаны.

ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ВАРИКОЗА ПОЧАЩЕ СИДИТЕ В «АМЕРИКАНСКОЙ ПОЗЕ» — НОГИ НА СТОЛЕ. ИЛИ ВЫТЯНИТЕ ИХ НА СОСЕДНИЙ СТУЛ.

На каждый день

● День полезно начинать не с чашки кофе, а со стакана воды, в которую нужно опустить дольку лимона. Важно, чтобы вода была теплой. Этот напиток богат витамином С, который улучшает работу иммунной системы, активизирует пищеварение, хорошо очищает печень и улучшает состояние кожи.

● Не убегайте на работу без завтрака (чашка кофе с бутербродом — это не завтрак), иначе вечером будете есть за троих. Плотный горячий завтрак не допустит запоров и других проблем с кишечником. Без него вы весь день будете чувствовать себя вялым и рассеянным. А вот вечером лучше не есть, чтобы не набрать лишние килограммы.

● Щедро накладывая в чашку сахар, вы не только огрубляете тонкий вкус хорошего чая, но и заставляете организм усваивать лишние калории, а поджелудочную железу — испытывать стресс. Если же к этому добавляется сытный бутерброд, сдоба и пирожные, то страдает и печень. Полезнее чай выпить с медом или сухофруктами.

Ягода с выгодой

ВОТ НЕСКОЛЬКО ПОВОДОВ, ЧТОБЫ ЗАПАСТИСЬ КЛЮКВОЙ НА ВСЮ ЗИМУ И ВЕСНУ И ПОДДЕРЖИВАТЬ ЗДОРОВЬЕ.

* Хотите защитить себя и свою семью от гриппа и простуды без помощи таблеток и микстур? Налегайте на клюкву. Она — кладезь витамина С, так необходимого нам для поддержания иммунитета в сезон простуд.

* Мечтаете как можно дольше оставаться молодой и привлекательной? И здесь на помощь придет клюква. В ней много антиоксидантов, в частности полифенолов, замедляющих процессы старения и благотворно влияющих на состояние нашей кожи.

* Поставили диагноз цистит? Клюква на вашем столе должна быть обязательно! Она содержит особые вещества — проантоцианиды, которые противостоят процессу прикрепления бактерий к стенкам мочевыводящих путей и предотвращают воспаление.

* Предпочитаете лечиться натуральными средствами? Клюквенный морс, сок клюквы с медом снимают высокую температуру, выводят шлаки и болезнетворные микробы из организма. Эту ягоду называют природным антибиотиком, который не вызывает дисбактериоз после лечения.

* Устаете на работе, сил уже не хватает? Подзарядитесь коктейлем или свежевыжатым соком из клюквы. Фитотерапевты утверждают, что это натуральный энерготоник, благодаря которому вы вновь почувствуете себя бодро и сможете горы свернуть.

* Чтобы сердце работало как часы, постоянно балуйте себя десертами из клюквы. Они нормализуют холестериновый обмен, препятствуют образованию тромбов, укрепляют стенки сосудов.

* Даже рак отступает перед этой уникальной ягодой. Последние научные исследования доказали, что кверцитин, содержащийся в клюкве, препятствует росту злокачественных опухолей.

■ НЕДАВНО ТАЙВАНЬСКИЕ УЧЕНЫЕ ОБНАРУЖИЛИ В КЛЮКВЕ ОСОБЫЕ ВЕЩЕСТВА, КОТОРЫЕ ОСЛАБЛЯЮТ ДЕЙСТВИЕ ВИРУСА ГЕРПЕСА, НЕ ОКАЗЫВАЯ ПРИ ЭТОМ ТОКСИЧЕСКОГО ЭФФЕКТА НА ОРГАНИЗМ.

■ ДНЕВНАЯ ДОЗА КЛЮКВЫ, НЕОБХОДИМАЯ НАШЕМУ ОРГАНИЗМУ, — 1,5 СТАКАНА СВЕЖЕВЫЖАТОГО СОКА ИЛИ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД.

■ ПРИ ЯЗВЕ ИЛИ ГАСТРИТЕ С ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ ОТ ЭТОЙ КИСЛОЙ ЯГОДЫ ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ.

На приёме у диетолога

Нут очистит организм

Чем полезен нут — турецкий, или бараний, горох? Что из него можно приготовить?

И. Н. Новиков, Свердловская обл.

Нут содержит более 80 питательных веществ. В нем много калия и кальция, поэтому его употребление поможет укрепить кости, мышцы, улучшить состояние зубов. Полезен он для щитовидной железы при недостатке йода, а селен, содержащийся в нуте, предотвращает новообразования. Нут поможет при нервном и физическом истощении, диабете, избытке холестерина, наличии камней, закупорке печени, болезнях селезенки. Регулярное употребление в пищу турецкого гороха на 15% уменьшает риск развития ишемической болезни сердца, существенно укрепляет стенки кровеносных сосудов и улучшает работу сердца.

Нут очень полезен при катаракте — помутнении хрусталика, прозрачность которого зависит от обменных процессов в организме. Их нарушение ведет к зашлакованности кишечника, печени, крови. Нут помогает их чистить и, соответственно, наладить циркуляцию внутриглазной жидкости, которая снабжает хрусталик кислородом и ценными веществами. Для очищения организма нут используют так: 1/2 стакана сухих горошин промывают, заливают кипяченой водой и оставляют на 8 часов набухать (лучше на ночь). Потом пропускают через мясорубку и съедают небольшими порциями в течение дня. С вечера нут снова замачивают. Употребляют ежедневно в течение недели. Очищение можно проводить недельными курсами с перерывами в неделю. Полный курс очищения — 3 месяца.

Блюда из нута могут заменить мясные, так как он содержит белок с жизненно необходимыми аминокислотами. Но в отличие от мяса в нуте есть растворимая клетчатка, которая нормализует работу кишечника и очищает организм от шлаков. Нутовую муку, приготовленную из семян, можно добавлять в тесто для выпечки, использовать в смеси с молоком для приготовления каш или для панировки. Для приготовления блюд нут предварительно надо замочить на 8-12 часов и варить 1,5 часа. При тепловой обработке нут не теряет полезных свойств, но варить его надо в воде без соли.

И. С. Мусаева, диетолог, врач высшей категории

От пневмонии — бараний жир

Расскажу, как нас мама лечила от воспаления легких. Больница была далеко от дома — за 30 км, поэтому сельские жители нередко лечились народными методами. Мама густо смазывала грудь больного бараньим жиром, укутывала потеплее и давала горячее молоко пополам с бараньим жиром. И так каждый день, пока не поправлялись. Сейчас мне 77 лет, и после такого лечения ни разу не болела воспалением легких.

И. Н. Самсонова, Пермский край

При гриппе полезно горячее пиво с пряностями

Делюсь проверенным рецептом от гриппа. Для приготовления лекарства понадобятся 1 л пива, 1 лимон, 3 яйца, гвоздика (пряность) и корица. Яичные желтки разотрите с 1 ст. ложкой сахара. Пиво нагрейте почти до кипения, высыпьте в него 1/2 чайн. ложки порошка корицы и столько же гвоздики. Натрите на мелкой терке лимонную цедру примерно от четверти лимона, положите туда же растертые желтки и соедините с пивом. Держите на самом слабом огне, помешивая, 2-3 минуты. Пейте медленно по 1/2 стакана через каждые 2 часа, каждый раз нагревая до горячего состояния.

И. Ромашов, Тверь

Для здоровья крови ем салат с мёдом

Свекла улучшает состав крови, наибольший эффект достигается, если пить сок с медом. Еще я делаю кровоочистительный салат: натираю свеклу, морковь и шинкую капусту, все смешиваю в равных количествах. Заправляю подсолнечным маслом с медом и лимонным соком. Делаю такой салат не реже 2 раз в неделю. Чтобы немного изменить его вкус, иногда добавляю вместо лимонного сока ягоды красной смородины, тру свежее яблоко, поэтому каждый раз салат получается разным и не приедается.

В. А. Донцова, Воронеж

Хондроитин-глюкозаминовые комплексы «Хонда» – для улучшения подвижности суставов

Что обеспечивает эффективность натуральных средств «Хонда»?

- **Правильный состав**: самые важные для суставов компоненты в максимальных дозировках от известных мировых производителей: коллаген – 8000 мг (Франция), хондроитин – 800 мг и глюкозамин – 1350 мг (Испания), гиалуроновая кислота – 50 мг (Швейцария), MSM – 600 мг, витамины (Германия).
- **Многообразие форм выпуска «Хонды»**: капсулы, таблетки, кремы, напиток – для любых предпочтений.
- **Высокая биодоступность компонентов** (их усвоение) отмечается в напитке «Хонда drink», поэтому эффект сохраняется до 6 месяцев.

Спрашивайте в аптеках!
Заказывайте на сайте apteka.ru с доставкой в ближайшую аптеку.
АКЦИЯ! «6 месяцев для здоровья суставов»
С 1 ноября по 31 декабря 2014 г. купите в аптеке 2 упаковки «Хонда drink» и получите по почте гарантированный подарок - роликовый крем-гель «Хонда» для суставов с эфирными маслами.
Для получения подарка отправьте письмо с чеком по адресу «Эвалар», указанному на упаковке. Вы также можете заказать «Хонда drink» на сайте www.evalar.ru или по телефону: 8-800-200-52-52 и получить заказ вместе с подарком.
Условия проведения акции на сайте www.evalar.ru. БАД. Реклама.

Эвалар здоровья для

GMP Гарантия качества

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ ПРЕПАРАТОМ

Слоёный пирог с айвой и апельсиновой цедрой

500 г готового слоеного теста, 500 г айвы, 3-4 ст. ложки сахара, кусочек сливочного масла, 1 апельсин.

Айву порежьте тонкими дольками. В сковороде растопите масло, всыпьте сахар и держите на огне, постоянно помешивая, пока сахар не станет коричневым. Положите айву, влейте немного воды и тушите до мягкости, помешивая и при необходимости доливая воду. В готовую айву положите 1 чайн. ложку натертой цедры апельсина и отжатый сок и еще немного потушите, чтобы апельсиновый сок чуть выпарился. Тесто раскатайте в круг чуть шире сковороды на 4-6 см и положите в форму так, чтобы образовались бортики. На тесто выложите начинку, бортики загните на начинку. Поставьте в разогретую духовку и выпекайте до образования корочки.

И. И. Лазарева, Ставропольский край

Постные вареники с фасолью

2 стакана муки, 200 мл воды, 2 ст. ложки растительного масла, 200 г фасоли, 1 луковица, соль и перец по вкусу, зелень укропа, растительное масло для жарки.

Фасоль замочите на несколько часов в холодной воде, отварите, а затем измельчите блендером в пюре. Лук мелко нарежьте и обжарьте в растительном масле. Добавьте к фасоли, посолите, поперчите по вкусу, посыпьте укропом, перемешайте. Муку горкой просейте через сито. В центре сделайте лунку и влейте в нее растительное масло и воду. Посолите и замесите тесто. Выложите его в миску, смазанную растительным маслом, накройте пищевой пленкой и дайте постоять 20 минут. Затем скатайте из теста колбаску диаметром 4-5 см, нарежьте ее кусочками толщиной 1 см и раскатайте каждый в лепешку. Слепите вареники и отварите.

В. Ю. Легкоступова, Пенза

Обычный уксус настаиваю с лавровым листом

Уксус незаменим на кухне. Могу посоветовать, как сделать его ароматнее и вкуснее.

* Смешиваю 0,5 л 9%-ного уксуса с нарезанной кубиками луковицей и 2 лавровыми листами. Оставляю на 3-4 дня в темном месте, процеживаю через марлю.

* Настаиваю уксус и на кореньях петрушки, сельдерея и пастернака (2:3:1). Оставляю мелко нарезанные корни в уксусе на 5-7 дней, фильтрую. Столько же времени нужно, чтобы настоять уксус на тертой цедре лимона.

С. И. Вороненко, Приморский край

Пирог с ветчиной и грибами

Для теста: 250 грамм пшеничной муки, 100 г сливочного масла, 2-3 ст. ложки воды, щепотка соли. Для начинки: 150 г ветчины, 200 г любых грибов, 3 яйца, 1/2 стакана сметаны, 100 г любого твердого сыра, зелень, красный и черный перец, соль по вкусу, растительное масло.

В большую миску высыпьте муку и добавьте подтаявшее масло, нарезанное кусочками. Влейте воду, посолите и замесите песочное тесто. На 30-40 минут поставьте его в холодильник. Для начинки нарежьте вареные яйца, ветчину и грибы. Тесто достаньте из холодильника и раскатайте в тонкий корж. На смазанный растительным маслом глубокий противень лист теста уложите так, чтобы оно покрыло бортики противня. Равномерно разложите начинку. Отдельно взбейте сметану, добавьте тертый сыр и нарезанную зелень, соль и перец. Начинку залейте сметанной смесью, выпекайте 30 минут при температуре 200-220°С.

На каждый день

ЧТОБЫ рыба получилась сочной и ароматной, перед жареньем обваляйте ее в муке, смешанной с тертым сыром.

РИС будет белым и вкусным, если при варке добавить в воду немного уксуса или лимонного сока.

ВКУРИНЫЙ бульон не кладите никаких приправ, только луковицу и морковь, иначе он потеряет вкус.

ОБЖАРИВАЯ котлеты, в первую минуту сделайте сильный огонь — так корочка схватится и не даст вытечь соку. Затем доведите огонь до среднего. Перевернув котлеты, снова усильте огонь на полминуты.

В МАНКЕ во время варки не будут образовываться комочки, если следовать правилу: налейте воду или молоко в кастрюльку, добавьте сахар. Дождитесь полного его растворения, после закипания всыпайте манку.

ГУЛЯШ из свинины будет вкуснее, если мясо предварительно замариновать с яблоком.

Лечебное меню

Порадуем желудок

ЭТИ БЛЮДА ОСОБЕННО ПОЛЕЗНЫ ПРИ ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА.

Суп из горбуши

250 мл воды, 2 картофелины средних размеров, 5 ст. ложек отварного риса, 150 мл обезжиренного молока, 100 г отварной горбуши, соль и укроп по вкусу.

Нарежьте картофель и отварите. Смешайте с рисом, горячим молоком, посолите и взбейте все миксером. Добавьте в пюре горбушу, разделанную на мелкие кусочки, мелко нарезанный укроп и доведите до кипения. Подавайте с подсушенным белым хлебом.

Суфле из яиц

4 яйца, 2 чайн. ложки сливочного масла, 4 чайн. ложки толченых ванильных сухарей, 4 чайн. ложки сахарного сиропа, сахар и соль по вкусу.

Смешайте желтки с сахарным сиропом и толчеными сухарями. Взбейте в крепкую пену белки и осторожно смешайте с желтками. Вылейте массу в глубокую сковороду, смазанную маслом и посыпанную просеянными сухарями. Надрежьте крест-накрест суфле на 2/3 его глубины, чтобы жар лучше проникал внутрь. Поставьте в не очень жаркую духовку на 10-15 минут. Чтобы суфле не подгорело сверху, можно накрыть его чистой бумагой.

Запеканка из риса с яблоками

4 ст. ложки риса, 3 стакана воды, 4 чайн. ложки сливочного масла, 2 яйца, 2 яблока, 2 чайн. ложки сметаны, соль и сахар по вкусу.

Отварите рис в подсоленной воде и откиньте на дуршлаг. Яичный желток смешайте с 2 чайн. ложками разогретого до мягкости масла, сахаром, а затем со взбитым в густую пену яичным белком. Половину заправленного риса уложите в форму, смазанную маслом, сверху положите очищенные, нарезанные ломтиками яблоки и полейте сахарным сиропом. Покройте остальным рисом, разровняйте поверхность, сбрызните маслом и запекайте в духовке. Запеканку подавайте со сметаной.

Как там, у них?

■ ГРУЗИНСКАЯ КУХНЯ: ПРИГОТОВЬТЕ ЧТО-НИБУДЬ, ПОСЫПЬТЕ КИНЗОЙ И ЗАЛЕЙТЕ «КИНДЗМАРАУЛИ».

■ ИТАЛЬЯНСКАЯ КУХНЯ: СОБЕРИТЕ ВСЕ ОСТАТКИ ЕДЫ, РАЗОГРЕЙТЕ, ПОСЫПЬТЕ МОЦАРЕЛЛОЙ.

■ ИНДИЙСКАЯ КУХНЯ: СМЕШАЙТЕ КАРРИ С ПЕРЦЕМ, ПЕРЦЕМ И ПЕРЦЕМ. ДОБАВЬТЕ КАРРИ.

■ РУССКАЯ КУХНЯ: ПРИГОТОВЬТЕ ЧТО УГОДНО, ЛИШЬ БЫ ПОЛУЧИЛАСЬ ЗАКУСКА.

Паштеты

Из говяжьей печени. 600-700 г говяжьей печени, 1 луковица, 3-4 моркови, молотый мускатный орех, соль, специи, бульон. Печень очистите от пленок, нарежьте кубиками и обжарьте вместе с луком и морковью. Дважды пропустите через мясорубку, влейте бульон, добавьте соль и обильно посыпьте мускатным орехом. Вымесите до однородной массы и подавайте к столу.

Из копченой рыбы. 500 г горбуши или скумбрии горячего копчения, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка горчицы, 1/2 лимона, пучок укропа (по желанию). Очищенную от кожи и костей рыбу пропустите через мясорубку вместе с укропом, смешайте с размягченным сливочным маслом и горчицей, выдавите сок лимона, вновь перемешайте до однородного состояния. Храните в холодильнике в закрытой масленке.

Из шкварок. Чашка шкварок, большая луковица, 2 яйца, 1-2 зубка чеснока, молотый черный перец и соль по вкусу. Слейте из шкварок жир, обжарьте их с порезанной луковицей и посолите по вкусу. Остудите, добавьте порезанные вареные яйца и прокрутите всю смесь через мясорубку (лучше несколько раз). Добавьте молотый перец и измельченный чеснок. Хорошо перемешайте.

Из сыра и сельди. 400 г филе соленой селедки, 4 отварные морковки, по 150 г плавленого сыра и сливочного масла, 2 ст. ложки подсолнечного масла без запаха.

Сельдь, морковь, сыр и масло порежьте небольшими кусочками. Все ингредиенты смешайте и измельчите в блендере.

Аппетитно!

+ Из мяса

ЛЕПЕШКИ С БАРАНИНОЙ И ФАСОЛЬЮ

Для теста: 150 г муки, 1 чайн. ложка растопленного сливочного масла, соль. **Для начинки:** 200 г рубленой баранины, 1 луковица, 200 г отварной фасоли, 1 перчик чили, 1 ст. ложка сливочного масла, 4 ст. ложки тертого сыра.

Муку просейте 2 раза, затем соедините с солью, разотрите с маслом и постепенно влейте 2-3 ст. ложки теплой воды. Хорошо перемешайте, замесите тесто и накройте его влажной горячей салфеткой. Через 10 минут разделите его на 4 или 8 частей и раскатайте в виде тонких лепешек. Обжаривайте их по 30 секунд с каждой стороны на сухой сковороде. Перец чили вымойте и, очистив от семян и плодоножки, нарежьте острым ножом очень мелко. Лук также мелко нарежьте, обжарьте на масле. Выложите туда же перец чили и мясо и обжаривайте, пока оно не изменит цвет. Добавьте фасоль с жидкостью, в которой она была, и тушите, пока жидкость не выпарится. Духовку разогрейте до 180°С. Каждую лепешку сложите пополам, положите на противень и поставьте его на 5 минут в духовку. Затем достаньте, лепешки слегка остудите, наполните горячей начинкой, посыпьте сыром и поставьте в духовку еще на 3 минуты, чтобы расплавился сыр.

СВИНЫЕ УШКИ С ЧЕСНОКОМ

600 г свиных ушей, 3 луковицы, 2 моркови, по стакану сметаны и воды, 2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки растительного масла, 10 горошин душистого перца, 2 головки чеснока, соль, перец и лавровый лист по вкусу.

Перед приготовлением свиные уши как следует очистите и отварите на медленном огне (2 часа). За полчаса до конца варки добавьте лавровый лист, душистый перец, соль и головку чеснока, промытую, но не очищенную, разрезанную по горизонтали. Уши выньте из бульона, нарежьте узкими полосками и смешайте с измельченным луком и морковью. Жарьте на медленном огне, пока уши не станут мягкими. За 5 минут до готовности посолите, поперчите, выдавите оставшийся чеснок. Смешайте муку, сметану и воду, тонкой струйкой введите полученный соус в обжаренные уши с овощами. Доведите до загустения.

ГОВЯДИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КИВИ

2-3 кг мяса куском, 500 г киви, черный молотый перец и соль по вкусу.

Очистите киви и отложите 2 штуки. Остальные фрукты некрупно нарежьте. В куске мяса сделайте по всей поверхности надрезы, положите в них по кусочку киви, натрите перцем и солью. Из отложенных киви сделайте пюре и обмажьте им мясо. На ночь оставьте в холоде для маринования, плотно заверните в фольгу и запеките в духовке до готовности.

Посытнее

ФАСОЛЬ БУДЕТ ВКУСНЕЕ, ЕСЛИ ДОВЕСТИ ЕЕ ДО КИПЕНИЯ, ЗАТЕМ ВОДУ СЛИТЬ, ФАСОЛЬ ПРОМЫТЬ, ВНОВЬ ЗАЛИТЬ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ, ДОБАВИТЬ 3 СТ. ЛОЖКИ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА И ВАРИТЬ ДО ГОТОВНОСТИ.

Обедаем дома

РЫБНАЯ СОЛЯНКА

500 г филе любой белой рыбы, 3-4 соленых огурца, 5-6 луковиц, 2-3 свежих помидора (или 2 ст. ложки томатной пасты), лимон, 3-4 ст. ложки растительного масла, соль, перец, лавровый лист.

Рыбу отварите в небольшом количестве подсоленной воды с лавровым листом и черным перцем. Лук мелко нарежьте и спассеруйте в масле. Добавьте помидоры и тушите еще 2-3 минуты. Огурцы очистите от кожуры и семян, мелко порежьте, добавьте туда же, залейте рыбным бульоном и стаканом огуречного рассола, опустите лавровый лист и перец и держите на медленном огне 10-15 минут. Отваренную рыбу разделите на небольшие кусочки и положите в готовую солянку. Можно добавить консервированные маслины или маринованные сливы. Дайте настояться.

САЛАТ «КОРОЛЕВСКИЙ» С КУРИЦЕЙ

200 г куриного филе, яблоко, 3 яйца, банка кукурузы, 100 г моркови по-корейски, 150 г твердого сыра, майонез, 1 яйцо, 5 грецких орехов, 4 оливки, петрушка.

Отваренное мясо нарежьте соломкой. Яблоко натрите на крупной терке. Яйца и сыр тоже натрите по отдельности. Из кукурузы слейте жидкость, морковь порежьте небольшими кусочками. Салат выложите слоями на плоское блюдо, каждый промазывая майонезом: яблоко, яйца, курица, кукуруза, морковь, сыр. Покройте салат сеткой майонеза, украсьте половинками ореха, петрушкой и цветами из половинок белка и оливок.

ШТРУДЕЛЬ С ЯБЛОКАМИ И ТВОРОГОМ

125 г муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 100 мл воды, щепотка соли. Для начинки: 250 г яблок, 2 ст. ложки сахара, 1 чайн. ложка лимонного сока, 250 г творога, 1 ст. ложка растительного масла, пакетик ванильного сахара.

Муку смешайте с солью, сделайте углубление, влейте растопленное масло, теплую воду и замесите однородное тесто. Миску смажьте маслом, выложите тесто, накройте и уберите в холодильник на полчаса. Яблоки очистите, нарежьте кусочками, полейте соком лимона. Смешайте творог с ванильным сахаром. Тесто раскатайте в форме прямоугольника, переложите его на полотенце и смажьте растительным маслом. Подложите под тесто ладони и начинайте медленно растягивать его, пока ткань полотенца не начнет просвечивать. Фрукты выложите на тесто, посыпьте сахаром, равномерно намажьте творог. Сверните рулетом и выпекайте 35 минут.

Напитки

КОФЕ С ФУНДУКОМ

4 ст. ложки тертого фундука, 300 мл свежесваренного кофе, 700 мл молока, 8 кусочков сахара, 30 г тертого шоколада, корица.

Молоко подогрейте до температуры 70-75°С, затем всыпьте в него молотый фундук и взбейте в блендере до появления пены. Налейте теплое молоко с пеной в высокие прозрачные бокалы до половины. Медленно и осторожно тонкой струйкой долейте в бокал свежесваренный кофе. Сверху посыпьте его корицей и тертым шоколадом. Кусочки сахара подайте отдельно на блюдце.

КАКАО–КРЕМ

1 л молока, 300 г сахара, 3 чайн. ложки какао-порошка, 100 мл 20%-ных сливок, 2 ст. ложки муки.

В молоко добавьте сахар, какао-порошок и просеянную муку. Размешайте, чтобы не было комков. Варите на среднем огне, непрерывно помешивая, 12 минут. Разлейте по высоким стаканам и поставьте в холодильник на 10 минут. Перед подачей на стол украсьте взбитыми сливками.

ГОРЯЧИЙ ЛИМОНАД ИЗ ШИПОВНИКА

На 2 порции: 2 ст. ложки меда, 1 ст. ложка сушеных и раздробленных ягод шиповника, 5 ст. ложек апельсинового сока, 3 ст. ложки сиропа из шиповника, 0,5 л воды.

Сушеные ягоды шиповника залейте кипятком в любой неметаллической посуде, накройте и оставьте на 10 минут. В стеклянной или керамической миске смешайте мед с апельсиновым соком и сиропом из шиповника. Настой, остывший до 60°, процедите, смешайте с остальными ингредиентами и сразу подайте к столу.

НАСТОЙКА НА СУХОФРУКТАХ

0,5 л водки, 1 стакан смеси сухофруктов (чернослив, урюк, яблоки, вишня).

Сухофрукты промойте, обсушите на салфетке, переложите в банку или бутылку, залейте водкой, плотно укупорьте и настаивайте неделю. Перед употреблением процедите.

В доме малыш

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА ПОД СОУСОМ

1/2 стакана молока, 1/3 кочана цветной капусты, 2 чайн. ложки сливочного масла, 1 чайн. ложка муки, соль.

Капусту сварите в воде пополам с молоком, посолите. В растопленном масле обжарьте муку, доливая капустный отвар. Полученным соусом залейте капусту.

МОРКОВНЫЙ СУП-ПЮРЕ

3-4 морковки, стакан воды, стакан риса, 5 ст. ложек сливочного масла, 2 стакана молока, 2 желтка, сахар и соль по вкусу.

Морковь нарежьте кружками, тушите в масле под крышкой 10 минут, влейте воду и доведите до кипения. Всыпьте рис и влейте горячее молоко (1,5 стакана). Вскипятите, варите на слабом огне под крышкой 20 минут. При помощи блендера измельчите в пюре. Желтки взбейте с оставшимся молоком, подсолите и добавьте по вкусу сахар. Влейте в суп и вскипятите.

Амирхан, сын нашей постоянной читательницы Гульназ Фызыловой

Ну очень вкусно! Рецепты из конверта

Салаты от Гульназ

ГРЯДЕТ ЧЕРЕДА ЗИМНИХ ПРАЗДНИКОВ И БОЛЬШИХ ЗАСТОЛИЙ. ЭТИ ВКУСНЫЕ И ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ САЛАТОВ БУДУТ КСТАТИ.

«Пикантный» с ветчиной и чесноком

По 100 г маринованных опят, ветчины и тертого сыра, 1/2 банки горошка, 1 зубчик чеснока, 1/2 пучка укропа, 2 болгарских перца (желтый и красный), 125 г майонеза.

Перец порежьте полукольцами, ветчину — соломкой. Чеснок пропустите через пресс, зелень мелко порубите. Все остальные ингредиенты смешайте и заправьте майонезом.

«Нежный» без мяса

100 г твердого сыра, по 2 моркови и свеклы, 1 крупное кисло-сладкое яблоко, веточка укропа для украшения, майонез, соль и черный молотый перец.

Яблоко очистите от кожуры и сердцевины. Морковь и свеклу отварите и нарежьте кубиками с яблоком и сыром, все смешайте, заправьте майонезом, посолите и приправьте перцем по вкусу. Поставьте в холодильник на 2 часа.

«Лакомка» с сухариками

3 помидора, 1 банка консервированных ананасов, 1 куриная грудка, белый батон, соль и майонез по вкусу.

Батон нарежьте и приготовьте из него сухарики (или купите готовые). Нарежьте помидоры, ананасы и отварную грудку крупными кубиками, все смешайте и заправьте майонезом. Посолите по вкусу.

С печенью и маринованным луком

300 г куриной печени, 1 луковица, 1 крупная морковь, 1 зубчик чеснока, растительное масло для жарки, уксус столовый, майонез, черный молотый перец, сахар и соль по вкусу.

Печень порежьте тонкими брусочками. Чеснок измельчите и слегка спассеруйте в масле на сковороде, добавьте печень и обжарьте ее, приправив черным перцем и солью. Лук нарежьте кольцами и подержите 2-3 часа в горячем маринаде из кипятка и уксуса (1:1) с сахаром и солью. Сырую морковь натрите на средней терке. Смешайте все ингредиенты и заправьте майонезом.

«Вдохновенье» с жареными грибами

200 г грибов, 1 луковица, 250 г отварного куриного филе, 150 г корейской моркови, 2 свежих огурца, майонез.

Все нарежьте соломкой. Грибы обжарьте с луком. Выкладывайте в глубокий салатник слоями: грибы с луком, курица, майонез, корейская морковь, огурец и майонез.

Гульназ Ахатовна Фазылова, Набережные Челны

Пересохшие грецкие орехи можно освежить. Не разбивая скорлупы, положите их в слегка подсоленную воду на несколько дней.

■ ГОТОВИТЕ САЛАТ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ? ДОБАВЛЯЙТЕ ЕГО ТОЛЬКО ПОСЛЕ ТОГО, КАК ПОСОЛИЛИ.

■ ЛИМОНЫ И АПЕЛЬСИНЫ НАДОЛГО ОСТАНУТСЯ СВЕЖИМИ, ЕСЛИ ИХ СМАЗАТЬ РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ И ХРАНИТЬ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ В ПОЛИЭТИЛЕНОВОМ ПАКЕТЕ.

Рыба, запечённая с тыквой

Для приготовления блюда потребуется рыбное филе. Нарежьте его небольшими кусочками и уложите на дно смазанной маслом формы для запекания. Сверху выложите очищенную и нашинкованную тонкими ломтиками тыкву так, чтобы рыба была полностью ею покрыта. Лук нарежьте полукольцами, зелень мелко нашинкуйте и посыпьте ими тыкву. Приготовьте заливку: смешайте 1 стакан кефира, 1 стакан сметаны и 3 яйца, посолите и смесью залейте блюдо так, чтобы оно было полностью покрыто. Поставьте в горячую духовку и запекайте 40 минут.

Эти домашние конфетки очень любят детки

Стараюсь не покупать детям конфеты, так как в них содержится много вредных добавок. Балую своих сладкоежек конфетками, которые делаю сама. Они не только вкусные, но и полезные. Основа домашних конфет — распаренные сухофрукты. Промываю их, заливаю кипятком и настаиваю минут 40. Затем измельчаю, добавляю немного толченых свежих ягод или сока цитрусовых, любых молотых орехов, меда (по желанию). Леплю шарики, обваливаю в вафельной крошке или кокосовой стружке и выкладываю в коробку. Можно немного подержать в холодильнике. Кстати, в зависимости от сезона в конфетки можно добавлять новый ингредиент. Например, осенью добавляю грецкие орехи и мякоть шиповника, весной — лимонный сок и свежую цедру, а летом — свежие ягоды.

И. Пермякова, Астраханская обл.

Тест-диагностика

Каких красок в жизни больше?

1. Представьте, что вас раскритиковал начальник. Вы:

а) постараетесь отнестись к этому спокойно и сделать выводы — 1; б) будете злиться, считая начальника деспотом, а себя неудачником — 3; в) решите, что сегодня просто не ваш день, и забудете о случившемся — 2.

2. По вашему мнению, азарт — это...

а) чувство сродни вдохновению — 1; б) губительная страсть — 3; в) огонь, который может как сгореть, так и спалить дотла — 2.

3. Неожиданно вас увольняют с работы. Вы:

а) на следующий день начинаете поиск новой — 1; б) впадаете в депрессию — 3; в) используете представившийся случай, чтобы месяц-другой хорошо отдохнуть, и лишь затем возвращаетесь к вопросу трудоустройства — 2.

4. Как вы считаете, можно ли в наше время стать богатым человеком?

а) да, для этого есть все условия — 1; б) честным путем — нет — 3; в) если хочешь быть богатым, не помышляй увеличить свое имущество, а уменьши свои запросы — 2.

5. Способна ли плохая погода выбить вас из колеи?

а) нет, главное — какая погода в душе — 1; б) да, такое часто случается — 3; в) только в том случае, если это может помешать осуществлению моих планов — 2.

6. Продолжите восточную мудрость: «Цена человека определяется...»

а) количеством его друзей — 1; б) количеством его врагов — 3; в) количеством сделанных им дел — 2.

7. У вас с любимым человеком произошла размолвка. Вы:

а) понимаете, что «милые бранятся — только тешатся» и все в скором времени образуется — 1; б) говорите себе, что жизнь на этом закончена, а вы самый несчастный человек на земле — 3; в) немного погрустив, вспоминаете, что где-то лежит старая записная книжка. Если все так произошло, что зря горевать — 2.

8. Какое из изречений вам наиболее близко:

а) «Жизнь — это то, что мы думаем о ней» — 1; б) «Живите, надеясь на лучшее, но приготовьтесь к худшему» — 3; в) «Никогда не обижайтесь на жизнь, ведь никто при рождении не обещал вам, что она будет другой» — 2.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

19-24 балла. Мудрец заметил: «Оптимист видит удобную возможность в каждом бедствии; пессимист видит бедствие в каждой возможности». Старайтесь разглядеть в любой ситуации те возможности, которые при беглом взгляде так же надежно скрыты от нас, как блеск звезд на дневном небосводе.

13-18 баллов. Возможно, вы — реалист с душой философа. Вы не заявляете, что мы живем в лучшем из миров, но и не считаете, что этот мир так уж плох. Вашим девизом вполне могла бы стать фраза: «Наша жизнь подобна коробке спичек: обращаться с ней серьезно — смешно, обращаться несерьезно — опасно».

8-12 баллов. Вероятно, у вас позитивный взгляд на вещи и мир. Вы в принципе готовы согласиться, что из любого безвыходного положения всегда есть как минимум два выхода. Благодаря хорошим мыслям и внутреннему настрою человек способен располагать к себе взыскательную фортуну.

МУЖЧИНА — КАК КЛУБОК: ВЫПУСКАЕШЬ ЕГО ИЗ РУК — ОН РАСПУСКАЕТСЯ, БЕРЕШЬ В РУКИ — СМАТЫВАЕТСЯ.

Цифры и факты

* По статистике, люди, живущие в браке, реже подвергаются хирургическим операциям и реже преждевременно умирают от воспаления легких и от несчастных случаев.
* Те, кто счастлив в браке, дольше живут, легче переносят боль и реже умирают от инсультов.
* У мужчин и женщин, жалующихся на напряженные отношения, чаще встречаются заболевания десен и зубов, чем у тех, кто доволен своим браком.
* Стрессы у несчастливых в браке людей ведут к язве желудка.
* Разлад отношений в семье может привести к худшим последствиям, чем если бы брака вообще не было.

Знаете ли вы, что...

КРАСАВИЦ ВСЁ БОЛЬШЕ

У красивых женщин девочки рождаются чаще, чем мальчики. Таким образом, с каждым новым поколением доля красивых женщин на планете увеличивается. А вот мужчины, утверждают финские исследователи, внешне остаются такими же, какими они были, когда жили в пещерах и охотились на мамонтов.

ИЗ ЛЮЛЬКИ — ПОД ВЕНЕЦ

В России появилась новая мода — искать женихов и невест среди тех, с кем ты родился в одном роддоме. Ведь такие люди считаются астрологическими близнецами и подходят друг другу почти идеально. Для тех, кто следует этой моде, проводят вечера знакомств «выпускников» роддомов только в реальности. В Москве уже прошли две вечеринки под девизом «Вместе — с колыбели».

«Дама, одёрните платье!»

ИНТЕРЕСНО, КАК БЫ В ЭТОЙ СТРАННОЙ СИТУАЦИИ ПОВЕЛА СЕБЯ ДЖУЛИЯ РОБЕРТС?

Собралась однажды я на оптовый рынок за огурцами для засолки. Дочь уговорила зятя помочь. Дорога нам предстояла дальняя. Пока он заводил машину, решила пойти в туалет. Зять посигналил, я птичкой выпорхнула из квартиры и уселась рядом с ним, поехали. Когда заезжали на территорию рынка, заметила семерых кавказцев, которые что-то оживленно обсуждали. Выйдя из машины, открыла заднюю дверь и потянулась за сумкой и мешками. Тут меня поразила внезапно наступившая тишина: спорщики резко замолчали, выстроились в линейку и уставились на меня, чем очень озадачили и насторожили. Вид у них всех был такой, словно они увидели Богородицу. В голове пронеслась мысль: «Все ли у меня в порядке с одеждой и прической?» Вспомнила, что перед выходом из дома причесалась и надела любимое шифоновое платье, в котором выгляжу великолепно. Я успокоилась. Представив, как повела бы себя в данной ситуации Джулия Робертс, поправила прическу. Бросив кокетливый взгляд в сторону застывших «мачо», гордо продефилировала мимо. Зять уже метров на пять ушел вперед, поэтому пришлось прибавить шагу, чтобы догнать его.

Прошлись по торговым рядам и, купив подходящий товар, направились обратно. Выезжали с рынка под теми же пристальными взглядами. Зять, всегда общительный, почему-то всю дорогу молчал. «Поездка утомила или ноша тяжеловата...» — подумала я. Подъехали к дому. Пока он доставал из багажника мешки с огурцами, я побежала к подъезду открыть зятю дверь. Вдруг слышу голос проходящей мимо женщины: «Дама, одерните платье!»

Дочь, узнав историю моего конфуза, долго смеялась, а потом поинтересовалась у зятя, почему промолчал, ведь наверняка видел. Он ответил, что постеснялся сказать, так как сам был в шоке. Потом добавил: «Пусть теща не переживает, все было вполне прилично, некоторым даже понравилось!»

Лариса, Ростов-на-Дону

Для вас, мусью

■ЖЕНА ЗАМЕТИЛА, ЧТО СМОТРИТЕ НА ДРУГУЮ ЖЕНЩИНУ? ПРОСТО ПОВЕРНИТЕСЬ К НЕЙ И СКАЖИТЕ: «Я ТАК РАД, ЧТО ТЫ НЕ НОСИШЬ ТАКОЕ ДУРАЦКОЕ ПЛАТЬЕ, КАК ОНА!»

■ДУМАЕТЕ, НИКОТИН НЕ ВЛИЯЕТ НА ГОЛОС ЖЕНЩИНЫ? ПОПРОБУЙТЕ СТРЯХНУТЬ ПЕПЕЛ НА КОВЕР.

Встреча на балконе

Такая история

Когда тебе за 50, бессонница, увы, дело привычное, особенно для моего мужа...

Моего Дмитрия Васильевича в таких случаях тянет на балкон — выкурить сигаретку-другую. А в летнюю жару такие мужнины вылазки становятся все чаще. И это в его-то возрасте, с его не богатырским здоровьем! Сколько ни пыталась втемяшить это в голову своему благоверному — без толку.

В тот раз Дмитрий, как обычно, посреди ночи ворочался-ворочался на кровати, а потом сунул ноги в тапки и «тихонько» (это ему так всегда кажется!) поплелся из спальни на балкон. И вдруг через минуту прибегает назад, потеряв одну тапку в коридоре. Включил свет, сел на край кровати, трясется мелкой дрожью, а в руке — так и не зажженная сигарета. «Дим, что такое? С сердцем плохо?» — в тревоге подхватилась я. «Тань, сердце в порядке. У меня, наверное, с головой что-то! — растерянно отозвался супруг. — Там на балконе у нас кто-то есть! Голос писклявый и дружить предлагает...» — «Совсем рехнулся?! — не на шутку разозлилась я, взглянув на будильник. — Три часа ночи, а ты на балконе с инопланетянами дружбу водишь?»

Но Дима глядел мимо меня остекленевшим взглядом и молча комкал в кулаке пачку сигарет. Тут и во мне все похолодело: если муж так с любимыми сигаретами — дело серьезное! «Пошли вместе, — шепчу ему. — Вдвоем не так страшно». Прихватив с гладильной доски увесистый утюг, на цыпочках стали пробираться к балкону. Никого! Я уж хотела этот утюг на бестолковую мужнину голову опустить, как вдруг смотрю: посреди балкона лежит забытый внуком говорящий плюшевый медвежонок. И тут до меня дошло: Димка наступил косолапому на животик, и мишка затянул писклявую песню про дружбу!

В ту ночь мы долго не могли уснуть, сотрясаясь от сдавленного хохота. Дима пообещал засунуть мишку в холодильник — я туда частенько заглядываю от бессонницы.

Татьяна Л., Липецкая обл.

Что лучше: мучиться от любви и ходить худой или есть от пуза, купаясь в счастье?

Мама с папой сделали меня немного пухленькой. Всю молодость я боролась с жирами не на жизнь, а на смерть! Диет перепробовала кучу. Сидела на одном мясе, потом исключительно на продуктах зеленого цвета, давилась едой без соли... Даже на одной воде неделю продержалась. Похудела всего ничего, вышла из дома и сразу в обморок хлопнулась. Конечно, был в моей жизни и спорт. До белых мушек в глазах крутила педали на велотренажере. Скакала вместе с другими худеющими так, что пол под нами трясся и груди прыгали так смешно, что из мужского зала парни приходили посмотреть и поржать. Плавание мне больше всего понравилось: спокойно, в водичке сразу фигура подтягивается. Но были периоды, когда праздник живота длился месяцы: колбасы, тортики, выпечка.

Самой действенной диетой оказалась... любовь. Помню, за 2 недели скинула 10 килограммов! Только от одних переживаний! Несчастная любовь великолепно отразилась на фигуре. Сколько из меня кровушки попил тот подлец! Время прошло, влюбилась снова, и как на дрожжах меня стало разносить. Вот и думаю, что лучше: мучиться от любви и ходить худой или есть от пуза, купаясь в счастье?

А. Д., Воронеж

Дурак дураком был! А тут разглядел самородок

Женщину одну я увидел. На рынке грушами торговала. Залюбуешься! Фруктами орудовала как жонглер. Полная такая женщина, в ярком халате и платочке. Хохочет, кричит в толпу: «Кушай груши, станешь лучше! Грушу съел и похудел!» Такую я ждал всю жизнь! У нее в руках все горит, а у меня куры, яйца, можно продавать, да и любви хочется. Вечером ее до дома повез, ящики помог разгрузить. Нина на чай позвала...

Моя женщина с деловой жилкой! Бизнес у нас попер. Теперь предлагает бычков разводить. Говорит: «Бабы одинокие будут брать! Ведь бык в дом мужичка притянет. Я завела, и ты появился». Вот это женщина у меня! Дурак дураком был. Но хорошо — разглядел самородок. Теперь — счастливый!

Николай Егорович, Пермь